



VOUS ÊTES PROFESSIONNEL  
DE SANTÉ ?

VOUS SOUHAITEZ PRESCRIRE  
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ADAPTÉE À VOS PATIENTS ?

---

# ATELIERS ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Un programme de douze séances  
d'activité physique adaptée **gratuites**

---

Plus d'informations par mail :  
**[contact@cpts-pantin.fr](mailto:contact@cpts-pantin.fr)**

et sur notre site :  
**[www.cpts-pantin.fr](http://www.cpts-pantin.fr)**



Communauté  
professionnelle  
territoriale de santé  
**Pantin**

# L'activité physique adaptée (APA) : qu'est-ce que c'est ?

Durant des séances d'une heure, des exercices inspirés du taïso, tenant compte de l'état de santé des participants et de leur forme du moment seront proposés dans le but de travailler l'équilibre, la force, la coordination et la souplesse. Il s'agit de prévenir les risques de chutes, de reprendre confiance dans ses mouvements du quotidien, tout en prenant du plaisir !

## Comment se déroule le programme ?

Les séances se tiennent dans le dojo du [gymnase Maurice Baquet](#), chaque [lundi de 9h à 10h](#), pendant [12 semaines](#). La présence des participants à [chacune des séances](#) permettra de favoriser l'atteinte des objectifs du programme.

## Quand ?

Du [6 mars](#) au [22 mai 2023](#) !

## Comment s'inscrire ?

1- Lors de la consultation médicale, établissez et remettez au patient la fiche de prescription et le certificat de non-contre indication à la pratique de l'APA.

*Les documents sont accessibles sur le site de la CPTS (Rubrique Nos actions / Sport Santé) ou sur demande : [contact@cpts-pantin.fr](mailto:contact@cpts-pantin.fr) ou 07 81 55 55 48*

2 - Vous pouvez ensuite directement inscrire le patient via le formulaire accessible sur le site de la CPTS ou via le QR code ci-après.

3 - Le coordinateur de la CPTS vous confirmera l'inscription et vous apportera l'ensemble des informations concernant le suivi du programme.

*Une action organisée par la CPTS de Pantin en partenariat avec la Prévention Retraite Île-de-France.*



**Inscription**