



RENFORCEMENT
CARDIOVASCULAIRE

AMÉLIORATION
DE SA QUALITÉ DE VIE

CONFIANCE EN SOI

MARCHE ADAPTÉE

Bénéficiez de sept séances
d'activité physique adaptée
gratuites

Renseignez-vous auprès
de votre professionnel
de santé et sur notre site :
www.cpts-pantin.fr



Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin

Le programme de marche adaptée : qu'est-ce que c'est ?

L'objectif du programme est de vous accompagner pour augmenter votre nombre de pas au quotidien, afin que vous profitiez pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliorer ainsi votre qualité de vie.

Chacune des séances est animée par un professionnel qualifié. Elles sont l'occasion d'aborder en groupe et dans une ambiance conviviale, les différentes manières de rester en bonne santé et de participer à des challenges collectifs et connectés.

Elles sont également l'occasion de découvrir la commune et ses alentours de manière ludique.

Comment se déroule le programme ?

Les séances se tiennent chaque lundi de 10h30 à 11h30, pendant 7 semaines (du 5 juin au 17 juillet). Votre présence à chacune des séances permettra de favoriser l'atteinte des objectifs du programme.

Comment s'inscrire ?

1 - Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou votre soignant habituel ;

*Vous n'avez pas de médecin traitant ou n'êtes pas suivi par un professionnel de santé ?
Contactez la CPTS de Pantin : contact@cpts-pantin.fr ou 07 81 55 55 48*

2 - Votre médecin établira votre fiche de prescription et votre certificat de non-contre indication à la pratique de l'APA.

3 - Inscrivez-vous via le QR code ci-dessous ou en contactant la CPTS de Pantin. Votre médecin peut également procéder à votre inscription.

4 - Le coordinateur de la CPTS vous confirmera votre inscription et vous apportera l'ensemble des informations pratiques.



*Une action organisée par la CPTS de Pantin
en partenariat avec SAPARMAN*

Inscrivez-vous !