ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Des ateliers gratuits
accessibles à toutes et à tous
à Pantin

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

Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin

Les ateliers d'activité physique adaptée : comment ça se passe ?

Chaque semaine pendant une heure, des exercices inspirés du taïso, tenant compte de votre état de santé et de votre forme du moment, vous seront proposés dans le but de travailler l'équilibre, la force, la coordination et la souplesse.

Chaque session est accompagnée par un animateur formé au sport santé, dans une ambiance conviviale.

Quel est le programme du premier trimestre 2024 ?

Du lundi 22 janvier au lundi 8 avril, trois ateliers de douze séances d'APA sont organisés :

- **Atelier 1** | de 9h à 10h, au Gymnase Maurice Baquet (Pantin)
- **Atelier 2** | de 17h30 à 18h30 au CMS Cornet (Pantin)
- **Atelier 3** | de 18h30 à 19h30 au CMS Cornet (Pantin)

Comment s'inscrire ?

- Il suffit d'envoyer un mail à contact@cpts-pantin.fr ou de compléter le questionnaire accessible via le QR code ci-dessous.
- Vous pouvez également passer par un professionnel de santé (médecin, infirmière, orthophoniste, kinésithérapeute, pharmacien ...)

Le coordinateur du programme APA vous recontactera pour valider l'atelier choisi, et vous apporter l'ensemble des informations pratiques !

Attention :

- *il n'est possible de s'inscrire qu'à un seul atelier ;*
- *pour valider votre inscription, vous devez disposer d'un certificat de non contre-indication établi par votre médecin.*
- *Vous n'avez pas de médecin traitant ? Contactez la CPTS de Pantin : contact@cpts-pantin.fr ou 07 81 55 55 48*

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

Inscrivez-vous !