ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Des ateliers gratuits
accessibles à toutes et à tous
à Pantin

Plus d'informations
sur les programmes :
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 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.

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 en ligne accessible via le QR code ci-dessous.
- Les personnes souhaitant participer peuvent s'inscrire par leurs soins, ou passer par un-e professionnel-le de santé de la ville de Pantin.

Le coordinateur du programme APA recontacte ensuite les participant-es pour valider l'atelier choisi, confirmer l'inscription et leur apporter l'ensemble des informations pratiques !

Attention :

- *il n'est possible de s'inscrire qu'à un seul atelier.*
- *pour valider leur inscription, les participant-es doivent disposer d'un certificat de non contre-indication établi par un médecin.*
- *En cas d'absence de médecin traitant, n'hésitez pas à contacter 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