



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Programme 2024 / 2025

Des ateliers accessibles
à toutes et à tous
à Pantin



Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin



Est
Ensemble
Grand Paris

Pour le climat
et la justice sociale!



l'Assurance
Maladie

SEINE-SAINT-DENIS

L'Activité physique adaptée : comment ça se passe ?

Les ateliers d'Activité Physique Adaptée (APA) se déroulent sur une durée limitée (de 10 à 12 semaines sur une année).

Généralement destinés aux personnes concernées par une maladie chronique ou dont la santé présente des facteurs de risque, ils offrent aux participants orientés par un professionnel de santé l'accès à des sessions hebdomadaires de remise en mouvement.

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

L'accès aux ateliers est réservé aux personnes s'étant préalablement inscrites.

La présentation d'un certificat de non contre indication et d'une prescription d'APA établies par un médecin est obligatoire.

Quel est le programme de l'année 2024 / 2025 ?

Trois cycles de 3 à 4 ateliers sont proposés entre septembre 2024 et juin 2025 :



- **Atelier aquafitness 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h
- **Atelier aquafitness tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h
- **Atelier cardio douce** : les lundis de 10h à 11h
- **Atelier équilibre** : les lundis de 17h15 à 18h15

Inscription aux ateliers :



- Cycle 1** : à partir du 12 août
- Cycle 2** : à partir du 27 septembre
- Cycle 3** : à partir du 19 décembre

Informations et inscriptions

Pour en savoir plus sur les ateliers, connaître les dates, s'inscrire :

- 06 38 77 12 15 (Florent)
- florent@saparmann.com

Pour plus d'informations sur le programme, l'APA en général, la CPTS de Pantin, recevoir de la documentation :

- contact@cpts-pantin.fr

Et sur notre site : www.cpts-pantin.fr

Des ateliers
organisés avec



SAPARMAN