

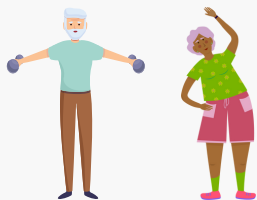


SPORT SANTÉ À PANTIN

Programme 2024 / 2025

**Des ateliers encadrés et sans avance de frais
adaptés à vos besoins (âge, pathologie, limitations)
pour contribuer à votre bien-être au quotidien**

L'activité physique adaptée (APA) c'est quoi ? pour qui ?



- Une **pratique douce et progressive, en petits groupes**, pour se remettre ou rester en forme...
- ...**Encadrée par un professionnel formé** et répondre à vos besoins en toute sécurité.

Elle est recommandée :



- aux personnes concernées par une **maladie chronique** (cancer, diabète, obésité, maladies neuro musculaires etc.) ;
- aux **personnes éloignées de la pratique sportive** ;
- à **certains moments de la vie** (post-partum, dépression, sortie d'hospitalisation...).



Pour profiter de ces ateliers il faut une **prescription** et un **certificat de non-contre indication** réalisés par un médecin.



La CPTS de Pantin propose un **programme gratuit de 10 à 12 semaines** d'activités physiques adaptées



La CPTS peut vous accompagner et vous orienter vers **des ressources pour prendre soin de votre santé** avant, pendant et après le programme : activité physique, alimentation, sommeil etc.

Votre atelier APA

En 5 étapes

Orientation vers l'APA

Vous évoquez avec un professionnel de santé la possibilité de participer à des ateliers d'activité physique adaptée.

Votre médecin traitant établit un certificat de non contre-indication et une prescription d'APA.



La prescription d'APA ou de sport santé vous permet d'être mieux accompagné lors des ateliers et de bénéficier d'aides financières lors de votre inscription auprès de structures agréées !

Inscription

Vous ou votre médecin appelez l'organisateur pour vous inscrire à l'atelier qui vous intéresse. Vous recevez toutes les informations concernant votre participation aux ateliers.



Bilans

L'organisateur vous inscrit à un bilan d'aptitude collectif, nécessaire avant de commencer votre atelier. Il vous informe également sur les bilans de prévention individuels.



Le bilan est co-animé par Mariema Kachmar, infirmière en pratique avancée

Atelier d'APA

Ca y est, vous y êtes ! c'est parti pour 10 à 12 séances d'APA animées par un enseignant spécialisé et selon les cas par Mariema Kachmar.



Entretien de fin

L'atelier se termine par un bilan d'aptitude de fin : c'est le moment d'échanger ensemble sur les bénéfices apportés par les ateliers, de partager vos ressentis et de poser toutes vos questions !



Au moment du bilan vous est remis un document attestant de votre parcours APA. Il est accompagné d'un petit guide d'information et de contacts utiles sur le territoire.



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

Sur l'année 2024 - 2025, ce sont 3 cycles de 3 à 4 ateliers qui seront organisés, de septembre à juin. Chaque atelier comprend 10 à 12 séances hebdomadaires.

Cycle 1

Du 19 septembre au 05 décembre 2024 :

- **Atelier Aquagym douce 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h - piscine Alice Milliat
- **Atelier Aquagym douce tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h - piscine Alice Milliat

Du 23 septembre au 09 décembre 2024 :

- **Atelier renfo musculaire** : les lundis matin de 9h à 10h - piscine Alice Milliat

Cycle 2 *Ouverture des inscriptions le 27 septembre*

Du 12 décembre au 13 mars 2025 :

- **Atelier Aquagym douce 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h - piscine Alice Milliat
- **Atelier Aquagym douce tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h - piscine Alice Milliat

Du 16 décembre au 17 mars 2025 :

- **Atelier renfo musculaire** : les lundis matin de 9h à 10h - piscine Alice Milliat
- **Atelier équilibre** : les lundis de 17h15 à 18h15 - Centre municipal de santé Isabet

Cycle 3 *Ouverture des inscriptions le 19 décembre*

Du 20 mars au 26 juin 2025 :

- **Atelier Aquagym douce 60 ans et +** : les jeudis de 17h15 à 18h - piscine Alice Milliat
- **Atelier Aquagym doucetous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h - piscine Alice Milliat

Du 24 mars au 30 juin 2025 :

- **Atelier renfo musculaire** : les lundis matin de 9h à 10h - piscine Alice Milliat
- **Atelier équilibre** : les lundis de 17h15 à 18h15 - Centre municipal de santé Isabet



Les ateliers s'interrompent pendant les vacances scolaires et jours fériés.

Il n'est pas possible de s'inscrire deux fois à la même activité sur l'année.

Informations utiles

Inscription et informations



Pour vous inscrire :

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

Pour plus d'informations, l'équipe de la CPTS vous accompagne :

- 07 81 55 55 48 (Stuart) / s.pluen@cpts-pantin.fr
- 06 24 56 08 58 (Mariema) / m.kachmar@cpts-pantin.fr

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

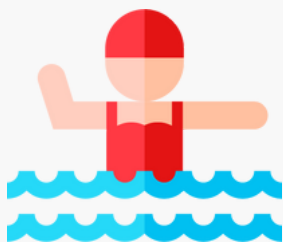
Où se déroulent les ateliers ?



- Ateliers Aquafitness et Cardio : piscine Alice Milliat
 - 49 av du Général Leclerc, Pantin
- Ateliers Équilibre : Salle polyvalente du CMS Isabet
 - 10/12 rue Eugène et Marie-Louise Cornet, Pantin

Règlement intérieur de la piscine

Pour l'aquafitness



- Bonnet de bain et pieds nus obligatoires
- Maillot de bain réglementaire (le port du short, du bermuda, du caleçon, d'un paréo, d'un maillot avec manches ou combinaison est interdit)
- Passage par les cabines individuelles et douche savonnée obligatoire avant la séance

Pour la cardio douce

- Chaussures d'intérieur propres obligatoires

Participez bien préparé !



- Buvez de l'eau
- Mangez suffisamment
- Échauffez-vous
- Étirez-vous correctement
- Soyez régulier dans votre pratique sportive



Communauté
professionnelle
territoriale de santé
Pantin



**Est
Ensemble**
Grand Paris

Pour le climat
et la justice sociale!



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Seine-Saint-Denis