

Votre atelier APA

En 5 étapes

Orientation vers l'APA

Vous et votre professionnel de santé évoquez votre participation à l'APA. Votre médecin traitant vous 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 à la reprise d'une activité physique lors de votre inscription auprès de structures agréées !

Inscription

Vous appelez l'organisateur qui vous inscrit à l'un des ateliers à venir selon les places disponibles. Vous recevez toutes les informations concernant l'atelier.



Rappel

48h avant le début de votre atelier, vous recevez un sms vous rappelant toutes les informations utiles, la date et l'heure des sessions..



Votre prescription est à remettre à l'enseignant APA lors de la première session de votre atelier.

Atelier d'APA

ça y est, vous y êtes ! c'est parti pour 10 à 12 séances d'APA ; la première session est consacrée à un bilan d'aptitude collectif.



Bilan de fin

L'atelier se termine par un dernier bilan collectif : c'est le moment de partager vos ressentis et de poser toutes vos questions !



Au moment du bilan vous est remis un petit guide d'information et de contacts utiles pour entretenir les bienfaits de votre atelier dans la durée .

