



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Programme 2025 / 2026

Des ateliers encadrés et gratuits

adaptés à vos besoins (âge, pathologie, limitations)

pour contribuer à votre bien-être au quotidien

L'Activité physique adaptée (APA) : comment ça se passe ?



Une **pratique douce** pour se remettre ou rester en forme, **encadrée par un professionnel** afin de correspondre à vos besoins et vos envies.



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).



Après une **prescription par un médecin**, bénéficiez d'un **programme gratuit de 10 à 12 semaines** d'activités physiques adaptées.

Quel est le programme de l'année 2025 / 2026 ?

Trois cycles de 3 à 4 ateliers sont proposés entre septembre 2025 et juin 2026



- **A la piscine Alice Milliat**
 - **Atelier aquafitness en non mixité** : jeudis de 17h15 à 18h
 - **Atelier aquafitness tous publics** : jeudis de 18h15 à 19h
 - **Atelier cardio douce tous publics** : lundis de 9h à 10h
- **A l'école Diderot, 47 rue Josserand**
 - **Ateliers équilibre** :
 - **Bénéficiaires et collègues de PAM!** : vendredis de 14h à 15h
 - **Résident-es des Quatre Chemins** : vendredis de 15h15 à 16h15

Informations et inscriptions

Pour vous inscrire :

- +33 7 49 64 93 33
- apa@cpts-pantin.fr

Pour plus d'informations sur les programmes :

- www.cpts-pantin.fr

