



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Programme 2025 / 2026

*Des ateliers encadrés, accessibles gratuitement sur prescription
adaptés à vos besoins (âge, pathologie, limitations)
pour contribuer à votre bien-être au quotidien*

L'Activité physique adaptée (APA) ou Sport santé : 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, sortie d'hospitalisation, dépression...).



Après une **prescription par un médecin**, bénéficiez d'un **programme de 10 à 12 semaines** d'activité physique adaptée, à raison d'une heure par semaine.

Les ateliers sont gratuits sans condition de ressources sur présentation d'une prescription médicale. L'inscription est obligatoire. Au vu du nombre de places limitées et afin de permettre l'accès à toutes et à tous, la CPTS se réserve le droit d'annuler l'inscription suite à deux absences consécutives.

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



- **A la piscine Alice Milliat (49 av du Général Leclerc, Pantin)**
 - **Atelier aquafitness en non mixité** : les jeudis de 17h15 à 18h
 - **Atelier aquafitness tous publics** : les jeudis de 18h15 à 19h
 - **Atelier cardio douce tous publics** : les lundis de 9h à 10h
- **Au Centre Nautique Jacques Brel (20-38 rue Auguste Delaune, Bobigny)**
 - **Atelier aquafitness** : les vendredis de 16h10 à 16h55
- **Quartier des 4 Chemins (Ecole Diderot, 47 rue Josserand, Pantin)**
 - **Ateliers équilibre tous publics** : les vendredis de 14h à 15h
 - **Ateliers équilibre en mouvement 60 ans et +** : les vendredis de 15h15 à 16h15

Informations et inscriptions

Pour s'inscrire :

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

Pour plus d'informations sur les programmes :

- www.cpts-pantin.fr

