

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- UN PROGRAMME SUR MESURE -



## PARCOURS

- Séances **individuelles** à domicile (1h/semaine - 5 séances en moyenne), avec une évaluation des capacités physiques.
- Passage en **collectif** (1h30/semaine) : Atelier APA-Santé.
- Accompagnement et suivi vers une reprise d'activité de loisirs.

## OBJECTIFS

- Maintenir sa santé **physique** (force, équilibre, mobilité,...), **cognitive** (mémoire,...), et **sociale** (lien, partage,...).
- Maintenir voire améliorer sa qualité de vie.
- Se remettre en mouvement par une pratique physique adaptée.
- Créer du lien social.

## ENCADREMENT

- **L'enseignant APA** est formé à l'activité physique pour tout public, il utilise l'activité physique comme outil de prévention.

## BÉNÉFICIAIRES

- **Plus de 60 ans**, vivant à domicile.
- Pour reprendre une activité physique régulière et quotidienne.

AVEC LA PARTICIPATION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS 33

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- LES ATELIERS -



## AUDENGE

*Lieu à déterminer*

Horaires à déterminer

## LA TESTE DE BUCH

*Espace MIQUELOTS*

Mercredi 10h30-12h

## LE BARP

*Salle Michel Ballion*

Lundi 10h30-12h



SCANNEZ MOI !

Marine HOPÉ

marine.hope@ge-apa-sante.com

06 58 70 66 80