

PROFESSIONNELS DU PROGRAMME

- ➔ Médecins généralistes (MG)
- ➔ Infirmières Asalée
- ➔ Masseurs Kinésithérapeutes (MK)
- ➔ Diététiciens
- ➔ Professionnels de tennis /
Éducateur Sportif / Maître nageur /
Enseignant en Activité Physique Adaptée

PARTENAIRES



Avec le soutien institutionnel de



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
d'Eure-et-Loir

Eure-et-Loir

CONTACTEZ-NOUS

cptssud28.sportadapte@gmail.com

www.cptssud28.fr



OÙ NOUS TROUVER



APASUD 28



COMMUNAUTÉ
PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ
SUD 28

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA SANTÉ

www.cptssud28.fr



BIENFAITS APASUD 28

Diminue :

- la fréquence cardiaque de repos
- le risque de décès par maladies cardiovasculaires
- le taux de sucre et de graisse dans le sang
- le risque d'ostéoporose et permet de mieux vivre avec l'arthrose, de mieux vieillir
- les risques de développer certains cancers
- les risques de chute

Améliore :

- la respiration
- le moral et la confiance en soi
- le sommeil

Aide :

- à maintenir la perte de poids
- au sevrage tabagique

Lutte :

- contre le stress

Préserve :

- les muscles, la souplesse et l'équilibre
- l'autonomie

Augmente :

- l'espérance de vie de façon significative chez les pratiquants réguliers

PROGRAMME ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Durée : 15 séances d'activité physique (1 séance par semaine)
2 bilans (entrée + sortie)

Budget : En salle : 80€ *
Domicile : 95€ *
(4 ou 5€/séance + 10€/bilan)

Sur Prescription Médicale

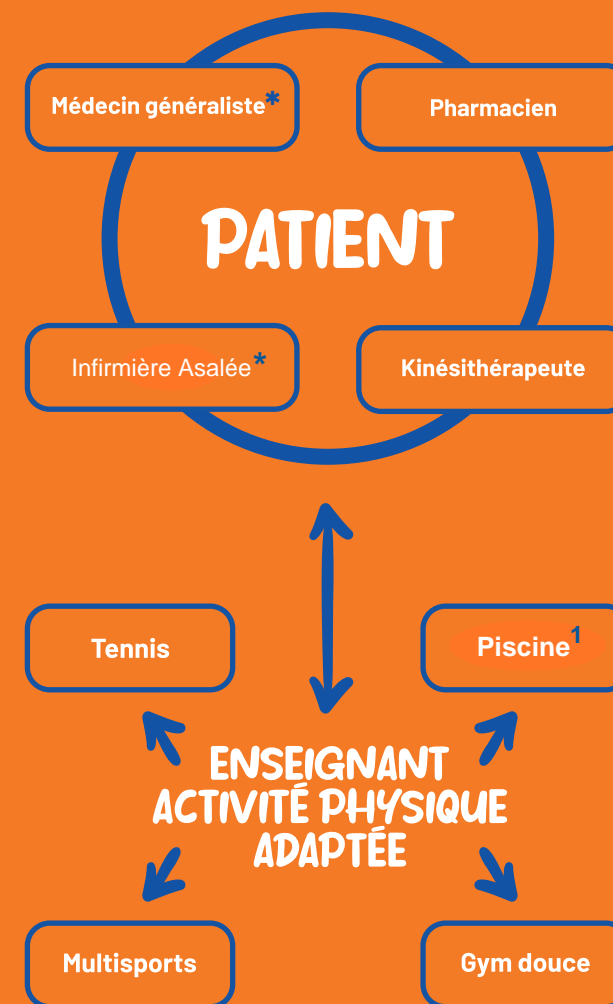
OBJECTIFS

Commencer ou reprendre une activité physique

Rejoindre une association à la fin du programme pour pérenniser l'activité physique

*REMBOURSABLE SELON LES MODALITÉS DE VOTRE MUTUELLE/ASSURANCE
Liste non exhaustive sur Site : azur sport santé

PARCOURS DU PATIENT



¹ Aquaforme - Nage Avec Palmes - Nagez Forme Santé

* Diététicien
une consultation peut vous être proposée