

ALD
Maladie chronique
Perte d'autonomie

Programme
passerelle
Sur ordonnance

Pour reprendre une
activité physique

- en douceur,
- en petit groupe,
- adaptée à ma santé.



du 16 avril au 25 juin 2024

 St Firmin



J'en parle à mon
médecin !



Renseignements
07 82 67 36 26
04 13 38 73 61

Le programme passerelle, ALD et maladie chronique, comprend :



Bilans individuels

En début de programme pour personnaliser les objectifs. En fin de programme pour constater l'évolution et réfléchir ensemble à la suite.



Activité Physique Adaptée

13 séances encadrées par un Enseignant en Activités Physiques Adaptées.

5 séances de découverte d'une activité avec un club local



Éducation thérapeutique

Pour mieux comprendre les différentes formes d'activités physiques, connaître les recommandations en santé et trouver des solutions pour les appliquer, au quotidien.



Nutrition

En option : un bilan diététique personnalisé.



Durée : 10 semaines
2 séances / semaine

Tarifs : 35€ (+5€ si bilan diététique)

ALD
Maladie chronique
Perte d'autonomie

Programme
passerelle
Sur ordonnance

Pour reprendre une
activité physique

- en douceur,
- en petit groupe,
- adaptée à ma santé.



du 16 avril au 25 juin 2024

 St Firmin



J'en parle à mon
médecin !



Renseignements
07 82 67 36 26
04 13 38 73 61

Le programme passerelle, ALD et maladie chronique, comprend :



Bilans individuels

En début de programme pour personnaliser les objectifs. En fin de programme pour constater l'évolution et réfléchir ensemble à la suite.



Activité Physique Adaptée

13 séances encadrées par un Enseignant en Activités Physiques Adaptées.

5 séances de découverte d'une activité avec un club local



Éducation thérapeutique

Pour mieux comprendre les différentes formes d'activités physiques, connaître les recommandations en santé et trouver des solutions pour les appliquer, au quotidien.



Nutrition

En option : un bilan diététique personnalisé.



Durée : 10 semaines
2 séances / semaine

Tarifs : 35€ (+5€ si bilan diététique)