

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Un programme sur mesure -



## PARCOURS

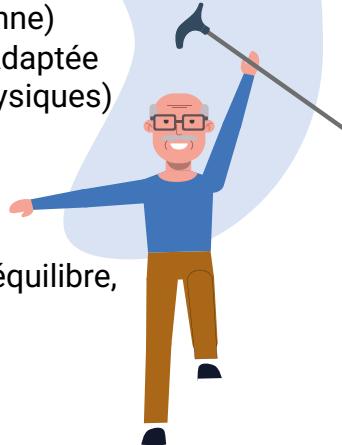
### Programme en Activité Physique Adaptée (APA)

- Evaluation des capacités physiques
- Séances individuelles à domicile (1H/semaine - 5 séances en moyenne)
- Séances collectives (1H30/semaine) - Atelier en Activité Physique Adaptée (APA) ou à distance (téléphone et carnet d'activité et d'exercices physiques)



## OBJECTIFS

- Maintenir voire améliorer sa Qualité De Vie - santé physique (force, équilibre, mobilité, ...), cognitive (mémoire, ...), et sociale (lien, partage, ...).
- Se remettre en mouvement par une pratique physique adaptée.
- Crée du lien social.



## ENCADREMENT

- L'Enseignant en 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.



## Cabanac-et-Villagrains

Jeudi  
10h30 – 12h

Foyer de Cabanac et Villagrains  
Place Saint Martin  
33650 CABANAC ET VILLAGRAINS



Scannez-moi !

Damien GAUTHIER

damien.gauthier@ge-apa-sante.com

06 23 77 31 81



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Avec le soutien du Département et de la Conférence des Financeurs

