



# PROGRAMME D'APA

4 mois d'activité physique adaptée pour des participants en ALD et/ou seniors

## LE PROGRAMME EN QUELQUES MOTS

MooveToi propose un **programme de 4 mois d'activité physique adaptée** pour des participants seniors et/ou en ALD. Des exercices ludiques seront proposés, pour solliciter la force, l'endurance, la coordination, la souplesse... Le programme est composé **d'une séance d'1h30 par semaine au Centre Sportif Arthur Ashe** (156, rue de la Nouvelle France)

Ce programme est proposé en partenariat avec le service des sports et le service de la santé de la Ville de Montreuil

## CONTENU DU PROGRAMME

- Une **conférence** d'accueil des participants, sur les bienfaits de l'activité physique ;
- Des **tests physiques** en amont et en aval du programme ;
- Une **séance d'activité physique adaptée** par semaine (le vendredi de 14h à 15h30) ;
- D'**octobre 2024 à janvier 2025** et de **février à mai 2025**.
- Coût : **50€ le programme**

Moove  
Toi

M  
Montreuil.fr

+ d'informations



sterenn@moovetoi.fr



07 56 82 06 70

# ADRESSER MON PATIENT : LES ÉTAPES

1

Le médecin informe le patient du programme et de l'intérêt de l'activité physique dans le traitement de sa pathologie

2

Le patient informe (ou non) son intérêt concernant le programme et son envie de s'y inscrire.

3

Le médecin fournit une fiche d'orientation (faisant office de certificat médical et d'inscription) au patient.

4

Le patient contacte MooveToi pour s'inscrire au programme en transmettant la fiche complétée.

5

MooveToi informe le médecin traitant de l'inscription de son patient au programme.

