

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent toutes les activités physiques ajustées aux pathologies, ou aux limitations physiques ou psychiques de chaque individu.

Elles permettent d'améliorer votre qualité de vie, lutter contre l'isolement, la sédentarité et de limiter les risques d'apparition de certaines pathologies.

Grâce à l'activité physique adaptée, vous allez pouvoir développer un nouveau rapport avec votre corps et vos capacités physiques.

QUELLE DURÉE ?

Notre structure vous propose :

> **Activités physiques diverses** en fonction des besoins (marche, ping-pong, basket, pétanque, basket, football, cross-training...),

> **Découverte du Yoga** sur une session de 5 séances d'une durée d'1h30 par semaine.

POUR QUI ?

Toute personne ayant une prescription médicale adaptée à sa pathologie et ses besoins physiques et/ou psychiques.

La pratique des APA n'a pas de contre-indications absolues et définitives.

COMMENT ?

Uniquement sur prescription médicale + ordonnance de non contre-indication à la pratique d'activité physique.

QUI SOMMES-NOUS ?

- > Psychomotricienne formée aux Activités Physiques Adaptées,
- > Psychologue et professeure de Yoga

LIEU & CONTACT ?

HDJ Henri Matisse
10 rue Jean Jaurès
78360 Montesson

Via plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr
ou 01 30 09 65 00

Si vous souhaitez plus d'informations, scannez le QR code ci-contre ou allez sur :
www.th-roussel.fr/plateforme-RCRPS



CENTRE HOSPITALIER
THÉOPHILE ROUSSEL