



**ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT POUR
VOUS **REMETTRE EN MOUVEMENT** ?**

BONNE NOUVELLE !

**LA CPTS AUNIS NORD
EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON SPORT SANTÉ,
VOUS ACCOMPAGNE PAS À PAS.**



ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT POUR VOUS REMETTRE EN MOUVEMENT ?

- LE SPORT ET VOUS, ÇA FAIT DEUX ?
- VOUS N'AVEZ PAS (OU PLUS) D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?
- VOTRE MÉDECIN VOUS CONSEILLE DE REPRENDRE... MAIS VOUS NE SAVEZ PAS PAR OÙ COMMENCER ?



BONNE NOUVELLE !

LA CPTS AUNIS NORD
EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON SPORT SANTÉ,
VOUS ACCOMPAGNE PAS À PAS.



COMMENT CELA SE PASSE CONCRÈTEMENT ?

- 1 Je consulte mon médecin
 - Il réalise un bilan médical
 - Si nécessaire, il me prescrit de l'activité physique adaptée (APA)
- 2 Je fais mon bilan personnalisé (1h – GRATUIT)
 - Avec un professionnel formé
 - Évaluation de mes capacités, besoins et objectifs
- 3 Je me mets en mouvement en toute sécurité
 - Orientation vers des séances adaptées près de chez moi
 - Suivi + bilan final pour mesurer mes progrès

LES PROFESSIONNELS QUI VOUS ACCOMPAGNENT

- Adeline Canteau – Enseignante en Activité Physique Adaptée
adelinecanteau@gmail.com | 06 22 87 91 79
- Camille Biron – Masseur-kinésithérapeute
kmmill@hotmail.fr | 07 67 27 00 60
- Lise Coisson – Masseur-kinésithérapeute
lise.coisson@yahoo.fr | 06 67 71 99 37
- Paul-Émile Gillet – Masseur-kinésithérapeute
pegphysio@gmail.com | 06 31 93 33 86
- Aline Rodde – Masseur-kinésithérapeute
aline.rodde.kine@gmail.com | 07 49 65 10 27

Le lieu du bilan vous sera proposé lors du premier échange.

PASSEZ À L'ACTION DÈS AUJOURD'HUI !