

Activités Physiques Adaptées aux Maladies et Affections Longues (APAMAL)

POUR QUI ?

Le programme APAMAL du CDOS 61 est ouvert aux personnes atteintes de :

DIABÈTE
CANCER
MALADIES CARDIOVASCULAIRES
OBÉSITÉ
SCLEROSE EN PLAQUES
LOMBALGIE CHRONIQUE
et autres pathologies

ENGAGEMENT DU BÉNÉFICIAIRE :

Le programme requiert un engagement de votre part : **une forte assiduité, une participation active dans le programme, la mise en œuvre de la pratique autonome à l'issue des séances.**

Les séances seront placées sur des créneaux horaires adaptés à votre emploi du temps.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous souhaitez participer au programme
« APAMAL » du CDOS 61 ?

Contactez le bureau Sport Santé du CDOS 61
au 02 33 80 27 68
ou cdos61@wanadoo.fr

Vous serez guidé-e tout au long du programme et
bénéficierez d'un accompagnement personnalisé

DURÉE : 2 ou 3 mois
en fonction de la pathologie

Premier rendez-vous :

Il sera fixé au plus proche de chez vous sur rendez
vous au 02 33 80 27 68.

L'enseignant en Activités Physiques Adaptées et
Santé (APAS) vous proposera un bilan complet.

Vous êtes au cœur du programme et ce rendez vous
permettra de mettre en place des objectifs adaptés et
personnalisés.

Durant le programme :

Vous bénéficierez de 3 bilans avec l'enseignant
APAS (avant la première séance, au milieu du
programme et à la fin). Ils permettront d'adapter
au mieux le programme.

A la fin du programme :

L'enseignant APAS vous accompagnera dans la
poursuite de la pratique physique et vous guidera
vers l'association sportive de votre choix.

1 heure :

Durée
de la séance

18 à 25 :

Nombre de séances :
À raison de 2 séances
hebdomadaires.



Type d'activités :

Activités de remise en forme
en salle et en extérieur

Tarif :

Prise en charge financière
totale ou partielle selon
votre situation