

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À LA MALADIE

mon programme



**POUR
TOUTE
INFORMATION
ET INSCRIPTION**

à une ou plusieurs séances

**UN SEUL NUMÉRO
04 91 80 32 58**



contact@marseille-diabete.fr

Tél. : 04 91 80 32 58

Fax : 04 91 77 27 23

11, rue Montgrand - 13006 Marseille

santé croisée
COMPRENDRE PRÉVENIR AGIR

association
**Marseille
Diabète**

Toutes les actions que vous mènerez sont proposées suite à un entretien individuel réalisé au sein de l'association. Vous bénéficierez ensuite des séances collectives.

VOTRE PROGRAMME ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

OBJECTIFS

- Pour être **moins essoufflé** à l'effort, dans les déplacements et dans les activités de la vie quotidienne...
- Pour **bouger à nouveau** tout en reprenant du plaisir...
- Pour **prendre sa santé en main** sans bouleverser ses habitudes...

DÉROULEMENT

Entretien individuel avec un éducateur médico-sportif en activité physique adaptée pour faire le point ensemble.

Programme de 11 séances (4 mois) avec :

- 9 séances de gymnastique en salle, de marche adaptée ou de marche nordique adaptée. Séances de 1h30 chaque semaine.
- 2 séances passerelles dans des clubs sportifs adaptés pour pouvoir continuer une pratique régulière.

Pensez au certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique adaptée.

Un suivi en continu permettra d'ajuster votre programme. N'hésitez pas à échanger avec votre médecin sur ce programme.

**TOUS
LES ATELIERS ET
ACTIVITÉS SONT
DÉJÀ PRIS EN
CHARGE.**

Vous ne payez rien.

en partenariat avec