

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



Recommandation  
d'Activité Physique  
Adaptée par un  
professionnel de  
santé



Prescription d'Activité  
Physique Adaptée



Bilan de la  
condition physique  
initiale



Suivi du  
programme de 20  
séances APA :  
stretching, swiss  
ball, endurance  
modérée



Évaluation du  
programme et bilan de  
la condition finale

06 85 79 45 81

assopasapa62@gmail.com

[www.https://pasapa-sportsante.fr](http://www.https://pasapa-sportsante.fr)

<https://facebook.com/pasapa.sportsante>



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET GROSSESSE



L'activité physique adaptée à la grossesse peut être prescrite aux femmes dès l'annonce de leur grossesse



**POUR QUI ?**

**COMMENT ?**



Grâce à l'accord de votre gynécologue, pratiquez en toute sécurité

Pratiquez directement dans le Centre Hospitalier de Saint-Omer



**OÙ ?**

**PAR QUI ?**



Des professionnels APA formés à l'activité physique et à la grossesse prendront en charge vos séances d'activité physique



06 85 79 45 81

[assopasapa62@gmail.com](mailto:assopasapa62@gmail.com)

[www.https://pasapa-sportsante.fr](https://pasapa-sportsante.fr)

<https://facebook.com/pasapa.sportsante>