

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

COACHING SANTÉ

**BOUGEZ, C'EST
LE SECRET!**

«La force ne provient pas de ce que vous pouvez faire. Elle réside dans les choses que vous avez surmonté alors que vous ne vous en sentiez pas capable.»

—

f /EACPA

ig /EACPA

.FR /WWW.EACPA.FR



Ce prospectus a été réalisé par l'association sportive EACPA (SIRET : 448 530 337 000 48) dans le but de promouvoir la santé par le biais de l'activité physique adaptée. Ne pas jeter sur la voie publique svp.

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

Faire une activité physique permet d'être en forme et d'être en bonne santé physique et mentale

QU'EST CE QUE C'EST ?

L'activité physique adaptée (APA) sur ordonnance est un dispositif mis en place par l'Etat depuis 2016 pour réduire la sédentarité, le risque d'apparition et l'aggravation de certaines maladies chroniques. Pratiquer une activité physique régulière permet également d'augmenter le bien-être et l'espérance de vie.

QUI SOMMES NOUS ?

L'Entente Agglomération Cergy Pontoise Athlétisme (EACPA) vous invite à reprendre une activité physique et/ou sportive au sein de ses locaux. Dotée de son expertise en coaching et de ses infrastructures modernes, l'EACPA vous accompagnera tout au long de cette nouvelle aventure grâce à des séances de remise en forme et de marche nordique avec ses coaches diplômés.

COMMENT ÇA MARCHE ?



1. DIAGNOSTIC COMPLET DU MÉDECIN

Une évaluation médicale est nécessaire avant de débiter. Consultez votre médecin généraliste ou spécialiste. Une consultation avec un médecin du sport peut s'avérer nécessaire.



2. SUIVI PHYSIQUE PERSONNALISÉ

Un coach diplômé en sport pour la santé vous accompagnera dans une activité physique régulière afin que vous vous sentiez mieux dans votre corps au quotidien.



3. ENCADREMENT DE SANTÉ IDÉAL

Une équipe de 10 professionnels de santé vous suivra tout au long de l'année et vous prodiguera des conseils cruciaux pour améliorer votre état de santé.



ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

COACHING SANTE

**BOUGEZ, C'EST
LE SECRET!**

«La force ne provient pas de ce que vous pouvez faire. Elle réside dans les choses que vous avez surmonté alors que vous ne vous en sentiez pas capable.»

STraoré

f /EACPA

ig /EACPA

.FR /WWW.EACPA.FR



Ce prospectus a été réalisé par l'association sportive EACPA (SIRET : 448 530 337 000 48) dans le but de promouvoir la santé par le biais de l'activité physique adaptée. Ne pas jeter sur la voie publique svp.

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

Faire une activité physique pendant la grossesse et en post-partum permet d'être en forme et en bonne santé physique et mentale.

QU'EST CE QUE C'EST ?

Pour les femmes enceintes une activité physique d'intensité modérée (maximum 3 fois par semaine) diminue les risques liés à la grossesse (éclampsie, hypertension artérielle...) ainsi que les douleurs lombaires et pelviennes. (HAS)

Dotée de son expertise en coaching et de ses infrastructures modernes, l'EACPA vous accompagnera tout au long de cette nouvelle aventure grâce à des séances de yoga et de remise en forme avec ses coachs diplômés.

QUI SOMMES NOUS ?

L'Entente Agglomération Cergy Pontoise Athlétisme (EACPA) est un club d'athlétisme élite qui met à profit ses infrastructures et son expertise au service des personnes en quête de remise en forme.

COMMENT ÇA MARCHE ?



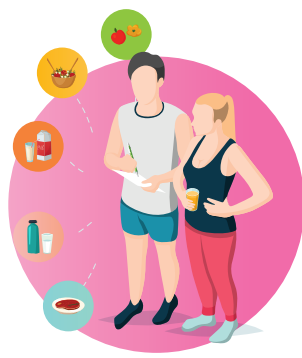
1. DIAGNOSTIC COMPLET DU MÉDECIN

Une évaluation médicale est nécessaire avant de débiter. Consultez votre médecin traitant, obstétricien, gynécologue ou sage-femme. Une consultation avec un médecin du sport peut s'avérer nécessaire.



2. SUIVI PHYSIQUE PERSONNALISÉ

Un coach diplômé en sport pour la santé vous accompagnera dans une activité physique régulière afin que vous vous sentiez mieux dans votre corps au quotidien.



3. ENCADREMENT DE SANTÉ IDÉAL

Une équipe de 10 professionnels de santé vous suivra tout au long de l'année et vous prodiguera des conseils cruciaux pour améliorer votre état de santé.

