prenons l'âge du bon côté

Ateliers **Activité physique adaptée** et **Alimentation**
près de chez vous pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS

Près de chez vous

12 Ateliers de 2h tous les LUNDIS après-midi
Du 23/11/2026 au 15/02/2027 ***(Planning transmis à l'inscription)***

Salle Tour Jérusalem à La Genête Sis le Bourg 71290 La Genête
Cotisation 12 séances : 50 €

Avec des professionnels spécialisés

1 Enseignante en activité physique adaptée + 1 Diététicienne
+ 1 Animatrice présente à chaque atelier

Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins en activité physique adaptée et nutrition suite à votre évaluation individuelle avec les professionnels.

Un cadre convivial

En groupe d'une dizaine de personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Crédit photo : © Flashpop et Leland Bobbe via Getty Images

Association CPTS du Tournugeois
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

Contact CPTS du Tournugeois :
06 79 91 08 90 ou
contact.cpts@r3stournus.fr

service public de l'autonomie

Les ateliers sont élaborés à partir d'un programme national créé par le Service public de l'autonomie.

Certificat médical

de non contre-indication et de prescription pour la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Je soussigné(e).....
docteur en médecine exerçant à.....
certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme,.....
né(e) le.....
et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique physique et/ou sportive dans les disciplines
souhaitées.....
.....
.....

LIMITATIONS FONCTIONNELLES DU PATIENT (champs obligatoire) :

□ Aucune □ Légères □ Modérées □ Sévères

RECOMMANDATIONS MÉDICALES à l'attention des éducateurs sportifs (champs obligatoires) :

- MOUVEMENTS LIMITÉS EN
□ Amplitude □ Vitesse □ Charge □ Posture

- EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN
□ Musculaire □ Cardio-vasculaire □ Respiratoire

- CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN
□ Endurance (longue et peu intense) □ Résistance □ Vitesse (brève et intense)

- CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC
□ Un travail en hauteur □ Le milieu aquatique
□ Des conditions atmosphériques particulières (préciser)
.....
.....

Autres PRÉCAUTIONS et/ou PRÉCONISATIONS dans les activités physiques pratiquées :
.....
.....
.....

CERTIFICAT établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit. Valable pour une année à compter de ce jour.

Cachet du médecin (obligatoire)	Fait à ..... le..... **Signature du médecin**

Réseau Sport Santé BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ