



### 1<sup>ÈRE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE

2<sup>È</sup> CAUSE



6,3%

MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE + ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE

10%

SOURCE LANCET-2012

3<sup>È</sup> CAUSE



3,9%

Le manque d'activité physique, associé à une mauvaise alimentation, représente la 1<sup>re</sup> cause de mortalité évitable en Europe.

HANDICAPÉ



PERTE D'AUTONOMIE



MALADIE CHRONIQUE



Mais comment faire pour pratiquer une activité physique lorsque l'on souffre d'un handicap, d'une perte d'autonomie ou d'une maladie chronique ?

On fait appel à l'expertise d'un Enseignant APA (Activité Physique Adaptée)



# Pratiquer une ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE à votre domicile !

Recevez de l'attention et du temps pour une pratique adaptée et ludique dans un objectif de bien être !



Avancer en âge le plus agréablement possible pour continuer de faire ce qu'il vous plaît !

1<sup>ère</sup> séance GRATUITE et sans engagement !

(Offre valable en fonction du professionnel)

[www.monapa.fr](http://www.monapa.fr)



Ajouter de la vie aux années!

L'Enseignant APA est diplômé d'une Licence, d'un Master et ou d'un doctorat en STAPS APAS.

Quel que soit le niveau de votre handicap, il utilise les dernières avancées scientifiques pour réguler le type, la durée, l'intensité et la fréquence de l'exercice physique afin d'agir sur la physiopathologie et la psychopathologie.

Votre façon de bouger est unique... C'est pourquoi, l'Enseignant APA vous accompagne pour trouver « votre » APA, « votre » façon de la pratiquer, et qu'elle s'inscrive dans vos habitudes de vie et dans votre projet de soin et de vie.

Valorisons vos potentiels !