



Prenez votre santé
en main avec notre
Parcours d'Activités
Physiques et Santé !

06.22.69.82.13

**Maison Sport Santé de la Mayenne
CDOS - Maison des Sports**

109 bis Avenue Pierre de Coubertin
53000 LAVAL

Email

mss.mayenne@franceolympique.com

06.22.69.82.13



LE SPORT AU SERVICE DE LA SANTÉ

e n M a y e n n e

Parcours d'Activités Physiques
et Santé (53)



La pratique régulière d'une
Activité Physique et Sportive est
source de bien-être et
d'épanouissement personnel.

- Favorise la prévention des pathologies chroniques
- Contribue à la réduction des effets et l'évolution de certaines pathologies
- Participe à l'amélioration de la qualité de vie



***Vous êtes en situation d'affection de longue durée,
de maladie chronique. Vous souhaitez reprendre une
activité physique adaptée après un arrêt important
afin d'améliorer votre qualité de vie et renouer avec
la pratique sportive, intégrez notre PAPS.***



Prescription médicale

Prescription d'activités physiques
adaptées (APA) par un médecin.



Inscription

Prise de contact au N° unique :

06.22.69.82.13

Entretien individuel avec une
professionnelle pour débiter votre
accompagnement.



Atelier APA

80€

Faites des séances d'exercices deux
fois par semaine pendant trois mois.
Les activités seront adaptées à vos
objectifs et à vos besoins.

***Vous cherchez une activité à pratiquer à des
fins de santé, ou de remise en forme.
Contactez-nous pour découvrir les offres du
territoire.***

Atelier relais Forme et Santé

80€

Atelier relais Forme et Santé
Pendant 24 séances, intégrez
progressivement une association
sportive.



Intégration d'un club

Pratique régulière au sein d'un club
membre des Pôles Sport-Santé
Mayennais.
Bénéficiez de 20€ de remise sur votre
licence souscrite à la suite de votre
parcours PAPS.



**Des ateliers répartis sur l'ensemble
des neuf communautés de
communes du département.**

Consultez le QR Code pour plus d'informations