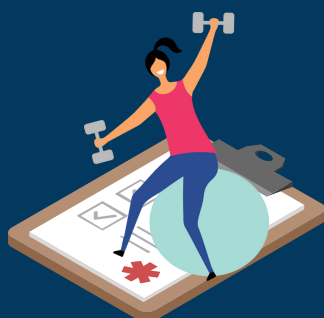


# Les Parcours Sport Santé de la M3SE

Je souhaite (re)commencer une activité physique OU Mon médecin m'a prescrit du sport sur ordonnance

**1) Prendre RDV**  
Par mail \* ou par téléphone au 01.85.46.26.77



**2) Bilan initial**

(Avec ou sans ordonnance)

Entretien individuel et bilan de condition physique. Élaboration d'un programme individualisé parmi nos trois parcours en fonction de vos besoins, de vos attentes, et de vos capacités.

**3) Parcours**

## Parcours conseil

Information et orientation vers une pratique autonome individuelle ou collective en club et association sportive.

## Parcours multisport santé\*

Découverte pluridisciplinaire d'activités physiques encadrées par des professionnels qualifiés et formés au sport santé (une séance hebdomadaire collective pendant 10 à 12 semaines).

## Parcours APA

Orientation et accompagnement spécifique vers une prise en charge individuelle et /ou collective avec un éducateur diplômé en activité physique adaptée.

## Contact

01.85.46.26.77

maisonsportsantesudessonne@gmail.com

20 place du carrouge  
91740 PUSSAY

**4) Bilan final**

information et orientation pour la poursuite de l'activité en club ou association sportives partenaires.

**5) Suivi**

Accompagnement téléphonique pendant 6 à 12 mois.

Suivez-nous :



M3SE-Mobilo FORM'



m3semobiloform



cpts-peps.fr/maison-sport-sante-sud-essonne



\* cotisation de 20 euros / personne pour l'inscription a un programme multisport santé