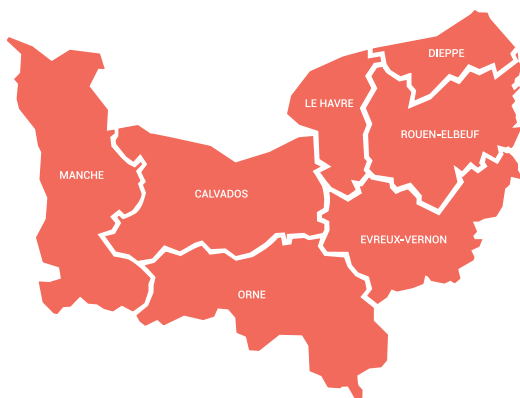


## Contactez-nous



Secrétariat régional  
des Maisons Sport Santé  
de PLANETH Patient

**09 74 90 50 50**

du lundi au vendredi  
9h à 12h30 - 13h30 à 17h

Pour plus d'info,  
scannez le QR Code



SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL  
HÉROUVILLE ST CLAIR  
02 61 53 50 20  
contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements  
sur notre site internet  
[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)

 planeth-patient

 planethpatient

 planeth\_patient



Avec le soutien de



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement  
et aux sports

*Bouger,  
pour ma santé*



**Enfants - Adolescents**  
**Adultes - Seniors**

# Les Maisons Sport Santé de PLANETH Patient

## vous guident dans votre reprise d'Activité Physique Adaptée (APA)

### Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant reprendre une activité physique

### Pourquoi ?

- Pour me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps
- Pour maintenir et améliorer mon état de santé
- Pour conserver mon autonomie
- Pour me détendre et m'amuser en bougeant

### Par qui ?

Avec les partenaires, clubs, associations et professionnels du sport et de la santé

### Où ?

Partout en Normandie, au plus proche de chez moi

### Comment ?

- Je contacte PLANETH Patient

**09 74 90 50 50**

[mssplaneth@planethpatient.fr](mailto:mssplaneth@planethpatient.fr)

- **Si j'ai une maladie chronique :**

Je demande une prescription d'Activité Physique Adaptée (APA) à mon médecin

*En complément, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour prendre soin de ma santé : l'Éducation Thérapeutique.  
Parlez-en à PLANETH Patient*

Quelques exemples d'activités

Karaté santé



Foot en marchant



Tennis santé



Aquagym



Cyclisme santé



Basket santé

