



Reprendre une activité physique, un pas pour soi, un pas pour sa santé !



À CHAQUE ÉTAPE, NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS
Un parcours simple, encadré et *bienveillant*

Grâce au dispositif sport santé, vous êtes accompagné(e) en toute sécurité vers une activité physique adaptée à vos besoins.



1

VOTRE MÉDECIN

Lors d'une consultation, votre médecin peut vous prescrire une Activité Physique Adaptée (APA) si elle est bénéfique pour votre santé.

Il vous remet une ordonnance APA.



2

MAISON SPORT SANTÉ

Vous prenez rendez-vous avec la Maison Sport Santé d'Amiens Métropole.

Un professionnel réalise un bilan et vous oriente vers une activité adaptée à vos capacités et à vos objectifs.



3

VITAL FITNESS

Votre parcours se poursuit chez Vital Fitness :

- ✓ Séances encadrées par des animatrices **diplômées APA**
- ✓ Activités adaptées à votre condition et à votre rythme
- ✓ Suivi personnalisé et évaluations régulières
- ✓ Ambiance bienveillante, respectueuse et motivante

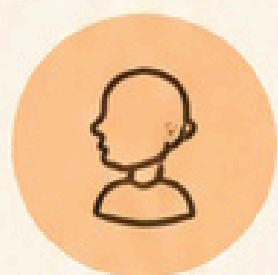


VOUS ÊTES ENTRE DE BONNES MAINS !



ÉCOUTE & BIENVEILLANCE

Nous vous accueillons tel(le) que vous êtes.



ADAPTATION

Des activités adaptées à chacun, sans jugement.



PROFESSIONNALISME

Animatrices diplômées APA et formées en activité physique adaptée.



PROGRÈS À VOTRE RYTHME

Chaque petit pas compte, nous avançons ensemble.



PLAISIR & CONVIVIALITÉ

Bouger dans la bonne humeur, c'est aussi bon pour le moral !



BON PLAN SANTÉ !
Vous habitez Amiens Métropole ?
50€ REMBOURSÉS*
sur votre cotisation Vital Fitness !

* Voir conditions auprès de la Maison Sport Santé d'Amiens Métropole.

POUR QUI ?

Ce parcours s'adresse à toute personne souhaitant reprendre une activité physique pour améliorer sa santé, prévenir, traiter ou mieux vivre avec une pathologie chronique ou un problème de santé.

Il n'est jamais trop tard pour commencer !
À votre rythme, en toute sécurité.



VITAL FITNESS,
votre partenaire sport santé
pour une vie plus active,
plus saine et plus heureuse !



SCAN ME

UNE QUESTION ? ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

📞 06 09 33 21 81

✉ info@vitalfitness.org

🌐 www.vitalfitness.org

📍 43, rue Sully 80000 Amiens



UNE ASSOCIATION SPORT SANTÉ
À vos côtés, à chaque étape de votre parcours !