



Contact

GAP

Association ETNAS

☎ 07 68 60 26 67
@ contact@etnas.me
📍 5-7 Impasse de Bonne
05000 Gap

CHAMPSAUR

Pôle de Santé
Champsaur Valgaudemar

☎ 04 13 38 73 61
@ contact.pscv@gmail.com
📍 Avenue du 11 Novembre
05500 St Bonnet

Coût

L'action est financée, à titre exceptionnel, par l'Etat. Le coût restant à charge pour le participant est de 31€, sachant que le coût réel par personne est environ 10 fois supérieur.

Partenaires



Activité Physique Adaptée -Rhumatologie-

Un parcours d'activité physique ,
sur ordonnance,
adapté à votre pathologie



Lombalgie chronique

Gonarthrose

Ostéoporose

Rhumatisme
inflammatoire
chronique

Une équipe
pluriprofessionnelle
à votre service

Votre médecin traitant

Un rhumatologue partenaire

Des enseignants en activité
physique adaptée

Des professionnels de
l'éducation
thérapeutique

Pourquoi l'activité physique adaptée ?

L'activité physique, pratiquée de manière **adaptée** et **régulière** possède des effets bénéfiques pour la santé.

Elle est préconisée dans le **traitement** des maladies rhumatismales, en complément du traitement médicamenteux.

Quels effets sur ma santé?

Amélioration des **capacités fonctionnelles** :
mobilité articulaire, amplitude, force

Réduction de la **fatigue**

Effet **anti-inflammatoire**

Réduction des **raideurs** musculaires

Diminution du **risque cardio-vasculaire**

Réduction de la **douleur**

Le contenu du parcours

9 semaines
2 séances de 1h30 par semaine

