

MON PARCOURS UNIVERS'APA

Un accompagnement en Activité Physique Adaptée pour les étudiant-e-s



Jean découvre Univers'APA et comprend pourquoi venir à la Maison Sport Santé (MSS)



Etape 1 :
État de santé
(bilan initial et questionnaires)



2) Habitudes de vie
et niveau de sédentarité

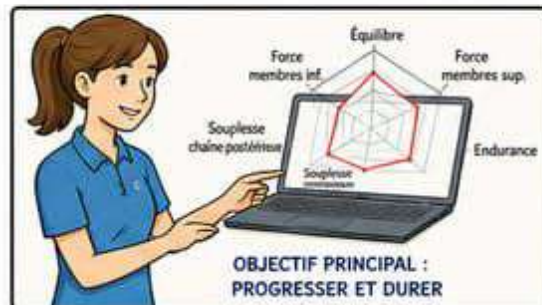


3) Perception de santé
et bien-être

LES TESTS PHYSIQUES



Etape 2 : TEST DE CONDITION PHYSIQUE



Etape 3 :
Présentation des résultats
et établissement
d'un programme personnalisé



Etape 4 :
Le programme Tremplin APA
(2 séances / semaine encadrées,
adaptées et progressives)



Etape 5 :
L'accompagnement pour continuer
une AP régulière sur le long terme
et maintenir ses bénéfices



BOUGER MIEUX
POUR ALLER PLUS LOIN



AMÉLIORER SA SANTÉ
PHYSIQUE ET MENTALE



PRENDRE CONFIANCE
ET PROGRESSER



FAIRE PARTIE D'UNE
COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE