

✧ Activité physique adaptée

Votre Santé en mouvement, à votre **rythme**

Bénéficiaires

Personnes avec une maladie chronique ou affection de longue durée

Accès

Accueil sur rendez-vous

UNIS Maison Sport-Santé
7 boulevard de la Chantourne
38700 La Tronche

🚗 Parking gratuit

🚊 Tram B et D - Bus 18, 82, 85

Contactez nous :

04 76 51 03 04

unis-mss@agiradom.com



Plus d'info



Votre **parcours** chez UNIS

Chez UNIS, vous êtes acteur de votre santé. **En salle ou en visio**, c'est vous qui choisissez votre **format**, le nombre de séances, votre **rythme**, vos horaires et la **durée** de votre engagement.



Bilan initial

Avec nos enseignants
APA pour définir vos
objectifs



Séances d'APA collectives

Pratique d'Activité
Physique Adaptée



Bilans réguliers

avec compte rendu
systématique

Parcours **accessible** sur prescription et certificat médical.

Prescription à renseigner en page 3 →

Tarifs*

 En salle

 En visio

Bilans et 1^{re} séance

offerts

offerts

1 séance

10 €

8 €

10 séances

70 € (7 € l'unité)

50 € (5 € l'unité)

20 séances

100 € (5 € l'unité)

80 € (4 € l'unité)

Interrogez votre mutuelle pour une prise en charge financière
de l'Activité Physique Adaptée (APA).

Patients AGIR à dom : Tarifs préférentiels, testez
gratuitement nos parcours 3 mois sans engagement
d'achat de séance.



Retrouvez les plannings
sur notre site

Des séances variées



Groupe
de marche



Cardio



Renforcement
musculaire



Coordination
et équilibre

* Tarifs 2026, susceptibles d'évoluer



Prescription d'Activité Physique Adaptée (APA)

Mr. / Mme

Né(e) le

/ /

ALD ou pathologie chronique

Je prescris une Activité Physique Adaptée, pour une durée d'un an [1],
à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Vigilances particulières, restrictions ou limitations fonctionnelles :

Facultatif

.....
.....
.....

Signature et tampon

Dr. / Pr.

Le

/ /

Prescription à envoyer à

unis-mss@agiradom.com

Cette prescription ouvre droit au patient à la réalisation d'un bilan d'évaluation de sa condition physique et de ses capacités fonctionnelles ainsi qu'à un bilan motivationnel par une personne qualifiée (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, intervenant en activité physique adaptée formé à la réalisation de ces évaluations), au début et à la fin du programme d'activité physique adaptée, en référence à l'article D. 1172-2 du code de la santé publique.

(1) Article D. 1172-2 du CSP. Décret no 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée.

(2) Se référer au site de la Haute Autorité de Santé https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-ades-fins-de-sante.

Prêt-e à démarrer un parcours-santé avec UNIS ?

Découvrez les retours de nos bénéficiaires et partenaires de santé



Ludivine

Séances en visio - Vie avec le syndrome d'apnée du sommeil

J'ai plus de motivation à reprendre une activité physique, je marche davantage. Bonne adaptation des enseignants APA qui permet de pratiquer avec des personnes de niveaux différents. Je reproduis les exercices en autonomie.



Christophe

Séances en salle - Vie avec une sclérose en plaques

Convivialité, adaptation, bienveillance et bien-être sont les maîtres mots des séances de groupe de la MSS-UNIS. Quelles que soient nos difficultés, nous sommes tous là pour progresser, et nous le faisons en toute sérénité grâce à Amine.

Prenez rendez-vous pour un **bilan gratuit et personnalisé**.

Nous évaluerons ensemble vos besoins et vos envies pour **construire votre programme** d'Activité Physique Adaptée.

**Contactez la
Maison Sport-Santé**

04 76 51 03 04

unis-mss@agiradom.com