

Les activités physiques adaptées

PARCOURS SANTÉ YOGA PILATES SOPHROLOGIE GYM DOUCE CIRCUIT TRAINING/CARDIO STRECHING/ETIREMENTS GYM SUR CHAISE SWISSBALL STEP

ATELIERS EQUILIBRE/COORDINATION MARCHÉ ACTIVE AVEC BÂTONS CIRCUIT TRAINING/RENFORCEMENT MUSCULAIRE PARCOURS GESTION DE L'EFFORT RELAXATION

Les étapes

1

Bilan d'activité physique adaptée (APA)

- Entretien individuel avec un enseignant en Activité Physique Adaptée permettant de réaliser un bilan complet de votre condition physique, à l'aide de tests et outils de diagnostic.
- Analyse de l'ensemble des données recueillies, pour construire un programme personnalisé et adapté à vos besoins de santé.
- Identification des aides financières (mutuelles, réseaux de santé, etc...).

2

Programmes APA personnalisés

- Mise en place de programmes d'APA définissant les types d'activités, la fréquence, la durée.
- Large choix de séances d'APA collectives ou individuelles, encadrées par des enseignants en APA.

3

Séances APA

- Encadrement de séances d'APA, en présentiel et en effectif réduit (max. 10 personnes).
- Grande souplesse dans les créneaux horaires (du matin au soir et du lundi au samedi).

Pour plus
d'informations !

✉ escapad.sas@gmail.com

📞 06 62 15 81 23

Les formules

"PREMIER PAS"

1 séance d'endurance/semaine
+
Accès vidéothèque d'exercices
+
Bilan d'entrée offert**

Engagement 12 mois* **35€ /mois**

Sans engagement* **45€ /mois**

"DÉCOUVERTE"

1 séance collective/semaine
+
1 séance d'endurance/semaine
+
Bilan d'entrée offert**

Engagement 12 mois* **45€ /mois**

Sans engagement* **55€ /mois**

"SÉRÉNITÉ"

2 séances collectives/semaine
+
1 séance d'endurance/semaine
+
Bilan d'entrée offert**

Engagement 12 mois* **55€ /mois**

Sans engagement* **65€ /mois**

"OPTIMAL"

3 séances collectives/semaine
+
3 séances d'endurance/semaine
+
Bilan d'entrée offert**

Engagement 12 mois* **70€ /mois**

Sans engagement* **75€ /mois**



Carnet de 10 séances
à utiliser à votre
convenance sur 12 mois*

120€

Séance individuelle : **60€/séance**

Bilan APA seul ou supplémentaire : **55€**

*frais de dossier : 30€ d'adhésion annuelle

**en cas de souscription à un abonnement mensuel

Pour qui ?

Tout le monde !

Toutes les personnes désireuses de prendre **soins de leur santé par le biais de l'activité physique.**

- Atteintes de pathologies chroniques
- Sédentaires
- En situation de handicap
- Séniors
- Surpoids/Obésité
- Grossesse
- Après chirurgie/Blessure
-

Enfants & Adultes

**Retrouvez également
nos séances APA**

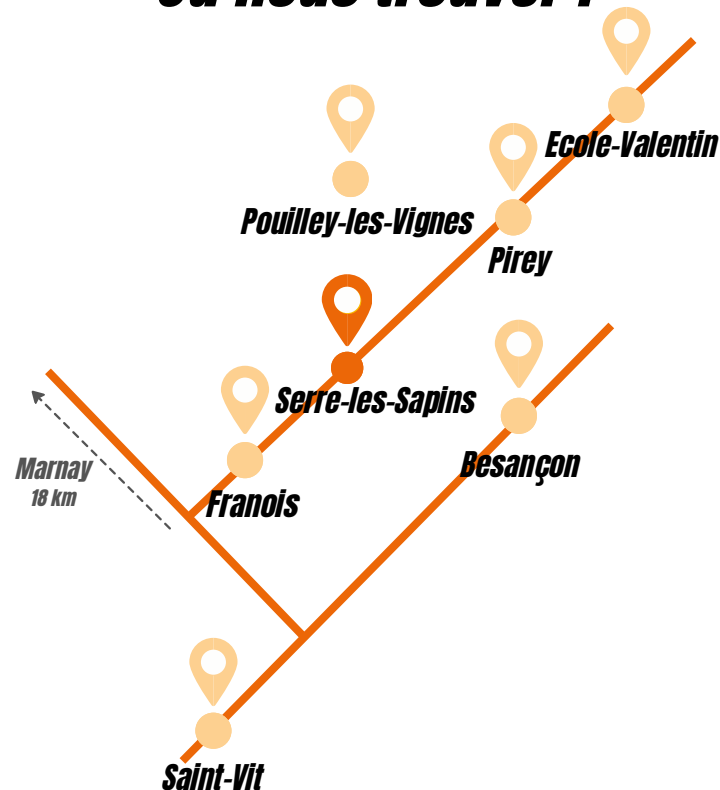
en visioconférences 

**&
à domicile** 

(30 km autour de Besançon)



Où nous trouver ?



Ouvert :



- Lundi, Jeudi de 12h30 à 19h
- Mardi de 9h à 19h30
- Mercredi, Vendredi de 9h à 19h
- Samedi de 8h à 12h



Escapa'd



Escapa.d

ESCAPA'D SAS
RCS : 831 127 329 R.C.S. Besançon
Capital social : 1 500 €

Centre Activités Physiques Adaptées



ESCAPA'D

Activité physique • Plaisir • Santé



**27 Rue de la Gare
25770 Serre les Sapins**

escapad.sas@gmail.com

www.apa-escapad.fr

06 62 15 81 23

« Ne pas jeter sur la voie publique »

Imprimé par imprimerie Dodane - 2 rue de la Chainée 25410 BERTHELANGE

Version 01-05-2024