

# 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](mailto: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**

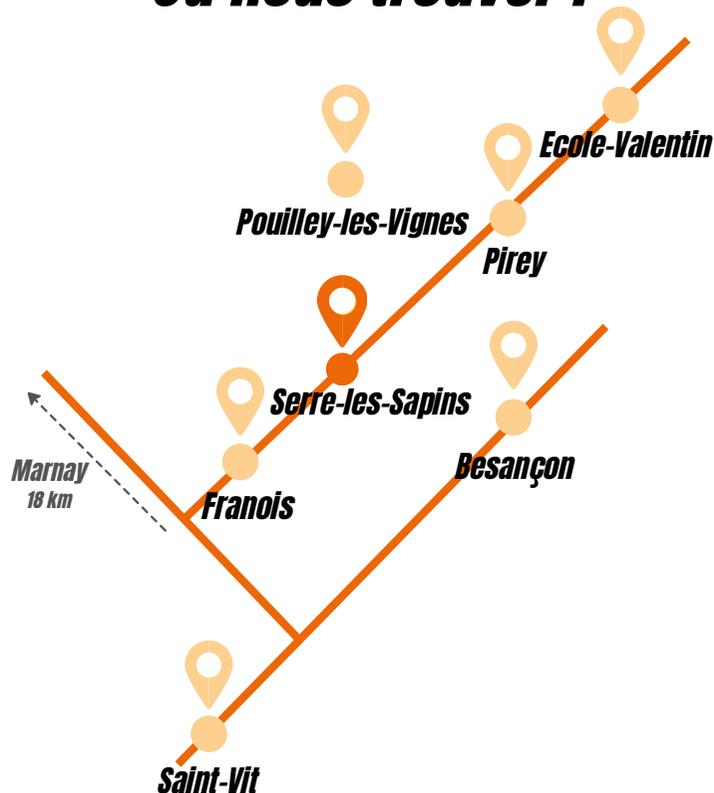
**en visioconférences** 

**&  
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