

# QUI SOMMES-NOUS ?

## SPORT & SANTÉ

Access Sport santé est la **première salle de sport santé à Pontarlier** qui utilise les

activités physiques adaptées comme moyen thérapeutique à part entière.

Que vous soyez atteint d'une maladie chronique, ALD, en situation de handicap, présentant des facteurs de risque ou tout simplement envie de vous mettre au sport dans un objectif de santé, nous pouvons vous accompagner.

**ACCESS SPORT SANTÉ C'EST RENDRE LE SPORT ACCESSIBLE À TOUS.**

## OBJECTIFS

Prévenir ou limiter l'aggravation d'une maladie ou d'une pathologie.

Améliorer la qualité de vie et préserver l'autonomie au quotidien.

Réduire la sédentarité et encourager un mode de vie actif.

S'inscrire dans la continuité d'un parcours de soins ou d'une réadaptation.

Reconditionner le corps à l'effort et accompagner la réhabilitation physique.

Favoriser le lien social et aider à retrouver confiance en soi et en son corps.



CLÉMENTINE BOUHAN

ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

« Depuis 2018, j'accompagne des personnes de tous âges et de tous horizons à retrouver le plaisir de bouger, la confiance en soi et le bien-être grâce à l'activité physique adaptée (APA).

Access est un lieu que j'ai imaginé inclusif, bienveillant et à taille humaine, pour que chacun puisse avancer à son rythme, sans pression ni jugement. »



**INCLUSIF  
BIENVEILLANT  
ACCESSEBLE À TOUS**

Un lieu pour prendre soin de soi, à son rythme.

## VENEZ NOUS VOIR

3 bis rue Pierre Dechanet, 25300 Pontarlier  
Zone Commerciale des Grands Planchards

[access.sportsante@gmail.com](mailto:access.sportsante@gmail.com)

03 81 45 12 92



@access.sportsante  
Access Sport Santé

**VOTRE SANTÉ,  
PASSE PAR LE SPORT**

## LES SERVICES

### RÉALISATION DE BILAN

Evaluant les capacités physiques et motivationnelles. Possibilité de faire plusieurs bilans sur l'année.



### ACCÈS LIBRE

Pratique en libre accès possible après un engagement et une pratique confirmée.



### PROGRAMME PERSONNALISÉ

Proposition d'une prise en charge individuelle ou en petit groupe 100 % personnalisée.



### SÉANCES TOUJOURS ENCADRÉES

Professionnels diplômés en activités physiques adaptées assurant les séances et reste à disposition pour accompagner chaque bénéficiaire.

### D'AUTRES SERVICES SPÉCIFIQUES

#### À DISPOSITION :

séances individuelles,  
forfait à l'accompagnement  
des femmes enceintes et post-partum,  
gym douce/mobilisation, et bien plus.

### UN CADRE PENSÉ POUR VOUS

Au rez-de-chaussée, un espace unique, adapté et accessible à tous, équipés d'appareils techniques.

À l'étage, un espace plus libre avec du matériel à disposition pour une pratique autonome et modulable.

## TARIFS

SERVICES	TARIFS (engagement 12 mois)
Une séance collective par semaine*	49€/mois
Deux séances collectives par semaine*	65€/mois
Illimité*	75€/mois
Carte 10 séances	160€

\*Accès libre compris dans le prix

## CHOISISSEZ-NOUS

« NOUS NE SOMMES PAS UNE SALLE DE SPORT COMME LES AUTRES »

### CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Pas de performance recherché.

Accueil de deux publics : patients et adhérents.

Prescriptions médicales possible avec remboursement (dans certains cas).

Pratiquer en sécurité et encadrée par un professionnel en APA.

## POURQUOI ?

### PRESCRIPTION MÉDICALE

Dans le cas d'une prescription médicale réalisée par un médecin.

### COMPLÉMENTARITÉ

En continuité de la prise en charge des professionnels de la santé tels que les kinésithérapeutes par exemple.

### DÉTERMINATION

De sa propre volonté et de son envie de pratiquer du sport dans un but de bien-être et de santé.