

## Pour qui ?

Pour toute personne désireuse de prendre **soin de sa santé par le biais de l'activité physique.**

- ✓ Reprise d'activité
- ✓ Maladie chronique/en traitement
- ✓ Seniors : équilibre & autonomie
- ✓ Après une blessure/arrêt prolongé
- ✓ Remise en forme & bien-être
- ✓ Besoin d'être accompagné

Quel que soit votre âge ou votre état de santé, nous avons une solution pour vous !

## Comment accéder aux séances APA ?

- 1 Obtenir un certificat de non contre-indication à l'activité physique auprès de votre médecin.
- 2 Prendre contact avec la personne responsable de l'activité (numéro sur la première page) et/ou vous rendre sur place sur les créneaux indiqués.



**Horaires d'ouverture :**

Lundi de 13h à 19h

Mardi, Mercredi et Jeudi de 10h à 19h

Vendredi de 9h à 19h

Samedi de 9h à 12h

## Où nous trouver ?



**Au centre APA**

27 Rue de la Gare 25770 Serre les Sapins



## *Autres lieux d'interventions*

Nous proposons également des séances d'Activité Physique Adaptée collectives en partenariat avec des associations, établissements et réseaux de santé.



&

*à domicile*



(30 km autour de Besançon)



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

# Centre

## Activités Physiques Adaptées



# ESCAPA'D

Activité physique • Plaisir • Santé



Site Internet

escapad.sas@gmail.com

06 62 15 81 23



Escapa'd



escapa.d

« Ne pas jeter sur la voie publique »

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

Version 01-05-2024

# Les activités physiques adaptées

PILATES CIRCUIT TRAINING/CARDIO ÉTIREMENTS SWISSBALL CIRCUIT TRAINING/CARDIO - BOXE CIRCUIT TRAINING/CARDIO - STEP TENNIS DE TABLE  
ÉQUILIBRE/COORDINATION CIRCUIT TRAINING/RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIRCUIT GESTION DE L'EFFORT ENDURANCE CIRCUIT TRAINING/ABDOMINAUX BADMINTON BOXE

## Les étapes

### 1 Faire un bilan en Activité Physique Adaptée (APA)

- ✓ Entretien individuel et personnalisé avec un enseignant en APA
- ✓ Évaluation complète de votre condition physique et de votre santé grâce à des tests simples et adaptés
- ✓ Analyse de vos résultats pour construire un programme personnalisé, répondant à vos besoins et à vos objectifs
- ✓ Accompagnement financier : recherche des aides possibles (mutuelles, réseaux de santé, dispositifs locaux...)

### 2 Construire votre programme APA personnalisé

- ✓ Programme sur-mesure : activités, fréquence et durée définies selon votre profil
- ✓ Un choix de séances variées et adaptées à votre condition physique

### 3 Participer aux séances encadrées par un Enseignant APA

- ✓ Encadrement de séances d'APA, en présentiel et en effectif réduit (max. 10 personnes).
- ✓ Grande souplesse dans les créneaux horaires par inscription autonome via une application dédiée (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

## Nos abonnements

Frais de dossier : 30€ d'adhésion annuelle

### "DÉCOUVERTE"

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

Engagement 12 mois **45€ / MOIS**

Sans engagement **55€ / MOIS**

### "LES 2 APAS"

2 séances collectives/semaine  
+  
Bilan d'entrée offert\*

Engagement 12 mois **50€ / MOIS**

Sans engagement **60€ / MOIS**

### "SÉRÉNITÉ"

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

Engagement 12 mois **55€ / MOIS**

Sans engagement **65€ / MOIS**

### "SÉRÉNITÉ +"

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

Engagement 12 mois **60€ / MOIS**

Sans engagement **70€ / MOIS**

### "OPTIMAL"

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

Engagement 12 mois **70€ / MOIS**

Sans engagement **80€ / MOIS**



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

**120€**

Séance individuelle : **60€/séance**

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

\*en cas de souscription à un  
abonnement mensuel