

Séances d'activité physique adaptée

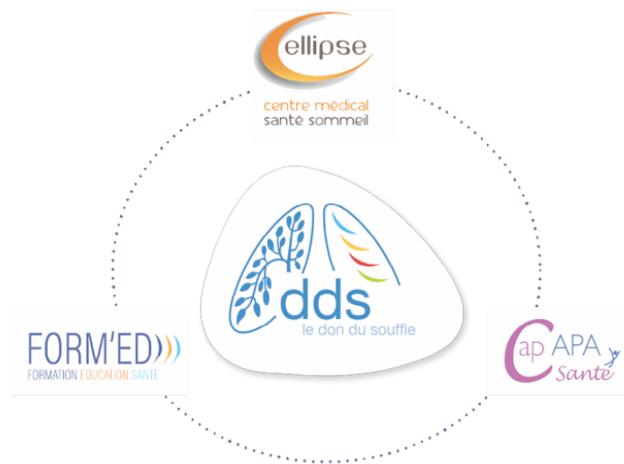


Cap APA santé
Une activité physique sur mesure

Année 2022-2023



S O M M A I R E



0 1 Cap APA Santé

Page 03

0 2 Séances

Page 04

0 3 Tarifs

Page 07



Cap APA Santé est une activité de l'association le Don du Souffle. C'est une Maison Sport-Santé ayant pour objectif de faciliter la mise en place ou la poursuite d'une **activité physique adaptée** (APA) pour les personnes entrant dans les **parcours de santé suivants** : maladies chroniques, surpoids/obésité, grossesse et post-partum.

Les séances d'activité physique adaptée sont conçues **sur mesure**, selon les **besoins** et **capacités** de chacun. Les séances collectives comprennent au **maximum 10 personnes**.

Nos missions

Informier, conseiller, orienter le public sur les modalités et lieux de pratique d'une activité physique adaptée ou sport santé.

Dispenser des séances d'APA. Évaluer les capacités physiques avant reprise d'une activité ou pour suivi de progression.

Travailler en réseau afin de promouvoir et développer l'activité physique adaptée et le sport santé sur notre territoire.

Contribuer au recueil de données permettant d'évaluer l'impact des dispositifs « sport-santé » : label Maisons Sport-Santé et Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté).

Gymnastique douce

Renforcement musculaire, gestion du souffle, réentraînement à l'effort avec/sans ergomètre, coordination, équilibre et souplesse.

Pour qui ?

Séances variées destinées aux personnes atteintes de maladie chronique ou en situation de surpoids/obésité présentant des limitations modérées à sévères.

Quand ?

Mardi à 14h00

Mercredi à 10h15

Vendredi à 10h15



Tarifs : voir page 07



Tarifs : voir page 07

Gymnastique dynamique

Renforcement musculaire, gestion du souffle, réentraînement à l'effort avec/sans ergomètre, coordination, équilibre et souplesse.

Pour qui ?

Séances variées destinées aux personnes atteintes de maladie chronique ou en situation de surpoids/obésité présentant des limitations faibles à modérées.

Quand ?

Mardi à 15h00

Vendredi à 9h15

Gymnastique séniors

Séances articulées autour de la prévention des chutes et du bien-vieillir : équilibre, renforcement musculaire, coordination, souplesse.

Pour qui ?

Séances destinées aux personnes âgées de plus de 60 ans.

Quand ?

Mardi à 16h30

Tarifs : voir page 07



Tarifs : voir page 07

Gymnastique grossesse et post-partum

Renforcement musculaire doux, entretien cardio-respiratoire en utilisant des exercices adaptés des disciplines fitness, pilates et yoga.

Pour qui ?

Séances destinées aux femmes enceintes et après l'accouchement.

Quand ?

Mardi à 17h30

Marche nordique

Marche avec bâtons pour un engagement du haut du corps, un travail cardio-respiratoire supérieur à la marche seule et une meilleure posture.

Pour qui ?

Séances destinées à tous les publics en fonction de la vitesse de marche.



Tarifs : voir page 07

Quand ?

Deux séances selon condition physique et objectifs :

- Marche nordique rythme supérieur ou égal à 5km/heure : mardi à 9h15
- Marche nordique rythme inférieur à 5km/heure : vendredi à 14h30

Où ?

Dans la forêt communale de Franois, proche des Hauts-du-Chazal.



Tarifs

TARIFS 2022/2023	Sans engagement	Engagement sur année scolaire
1 séance hebdomadaire	25 € / mois	20 € / mois 10,50 € / mois*
2 séances hebdomadaires	38 € / mois	31 € / mois 21,50 € / mois*
Carte 10 séances (grossesse)	80 €	
Frais d'inscription	10 €	
Bilan APA initial (1h : tests physiques et entretien)	45 € (offert pour les personnes inscrites aux séances d'APA)	
Séances individuelles	45 € / heure	

* Tarif avec participation du Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté. Pour plus d'informations nous contacter.

Prise en charge partielle possible par certaines mutuelles, nous contacter.

HORAIRES 2022/2023	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
Gymnastique douce	14h00	10h15	10h15
Gymnastique dynamique	15h00		9h15
Gymnastique séniors	16h30		
Gymnastique grossesse et post-partum	17h30		
Marche nordique ≥ 5km/heure		9h15	
Marche nordique < 5km/heure			14h30

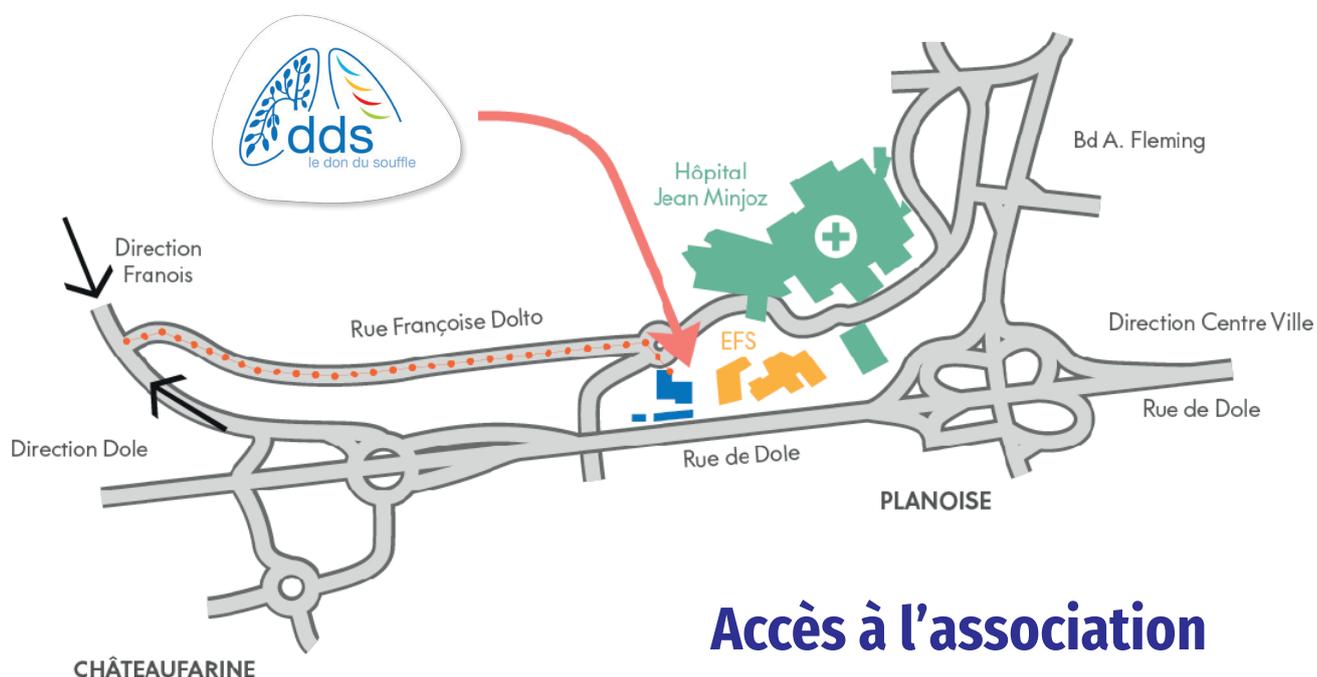
Cap APA Santé

Association le Don du Souffle
1 Esplanade Pr François Barale
CS 91602
25041 Besançon cedex

Site internet : www.capapasante.org

Mail : contact@capapasante.org

Tel : 03 63 08 51 59



Accès à l'association