

# Pas'APA Sport Santé

62910 ÉPERLECCQUES

Un Pas vers  
**l'Activité Physique Adaptée**  
pour une Meilleure Santé



**APA** de Bébé à Senior  
**APA** sur Ordonnance

Cours collectifs encadrés  
par des enseignants APA

Des activités douces ou dynamiques pour entretenir sa forme à tout âge, dans une ambiance conviviale avec un encadrement qualifié et de qualité.

## ADULTE / SÉNIOR

### MARCHE NORDIQUE / MARCHE

Marche en pleine nature, en groupe et à votre rythme. Une activité accessible, tonique et idéale pour entretenir votre santé.

**Parcours de 3 km spécialement conçu pour une remise en mouvement progressive.**

Lundi : 9h30 / 10 km

Mardi : 9h30 / 7km ou 10 km

Mercredi : 18h00 / 10 km

Jeudi : 9h30 / 3 km ou 5 km

### APA SÉNIOR

Des séances adaptées, diversifiées et dynamiques pour garder la forme, améliorer l'équilibre et renforcer les muscles tout en douceur et en sécurité.

Lundi de 9h30 à 10h30 et de 10h40 à 11h40

### DANSE ADAPTÉE

Favoriser le bien-être, la mobilité, la coordination et l'expression par une danse adaptée à chacun

Vendredi de 11h00 à 12h00

### SELF-DÉFENSE ADAPTÉ

Confiance en soi, gestion du stress et techniques simples pour le quotidien

Lundi de 17h30 à 18h20

### PILATES

Travaillez en profondeur votre posture, votre respiration et votre mobilité. Une méthode douce et efficace pour un corps plus souple et renforcé.

Mercredi

de 17h30 à 18h30 (débutants)

de 18h30 à 19h30 (confirmés)

### PILATES ADAPTÉ

Méthodes douces et adaptées, conçues pour tonifier le corps en douceur. Développe la souplesse, la coordination, soulage les douleurs.

Jeudi de 18h00 à 19h00

### QI GONG

Cette pratique énergétique chinoise allie mouvements lents, respiration et concentration pour un bien-être physique et mental durable.

Mardi de 17h30 à 18h30

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Un entraînement complet pour tonifier votre corps, améliorer votre posture et booster votre énergie dans une ambiance motivante et tonique.

Lundi de 18h30 à 19h30

### APA LIBRE

Accès libre au plateau (vélo elliptique, tapis de course, etc...) et aux appareils de fitness du plateau d'Eperlecques et de la Clinique de St Omer.

sur les créneaux du  
Sport sur Ordonnance



# ENFANT

Des activités sportives et ludiques pour les plus jeunes, favorisant leur motricité, leur coordination et leur esprit d'équipe.

## BABY GYM • 1 - 3 ANS

Un moment complice parent-enfant pour éveiller les sens, développer la motricité, le jeu et partager le plaisir de bouger ensemble.

Mercredi  
de 9h10 à 9h55  
de 9h55 à 10h40

## BABY GYM • 4 - 5 ANS

Des jeux diversifiés pour découvrir le sport en douceur, développer l'équilibre, la coordination et le goût de l'activité physique.

Mercredi  
de 10h45 à 11h30



## GYM ENFANT • 6 - 10 ANS CP AU CM2

Un programme multisport dynamique pour s'amuser, découvrir de nombreuses disciplines et développer ses capacités physiques

Mercredi  
de 11h30 à 12h30



# TARIFS

## ADHÉSION 20€

par personne (enfant ou adulte)  
de septembre 2026 à août 2027

### + ADULTES

#### Formule à l'année

- 1 Activité\* \_\_\_\_\_ 120€
- 2 Activités\* \_\_\_\_\_ 150€
- 3 Activités et +\* \_\_\_\_\_ 180€

\* par personne et par an

#### Tarif spécial

- Qi Gong \_\_\_\_\_ 180€

#### Formule à la carte

- 10 Séances \_\_\_\_\_ 50€
- dans la limite des places disponibles  
dans les activités

### + ENFANTS

#### Formule à l'année

- 1 Activité\* \_\_\_\_\_ 70€

\* par enfant et par an

Je télécharge  
mon dossier  
d'inscription



SCANNER



CE QR CODE

# APA sur Ordonnance

## Bougez pour votre santé sur prescription médicale !

### Les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée sur Ordonnance

- ♥ Amélioration de la condition physique
- ♥ Reprise de confiance en soi

- ♥ Réduction de la fatigue et du stress
- ♥ Activité sécurisée et adaptée

#### POUR QUI ?

- Les personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD) figurant sur la liste des ALD 30.
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique (surpoids, dénutrition, sédentarité, hypertension...) présentant des facteurs de risque.
- Les personnes en situation de perte d'autonomie.

#### OÙ PRATIQUER ?

- sur le plateau de l'association **Pas'APA SPORT SANTÉ** à Éperlecques
- sur le plateau de la **Clinique de St Omer**

#### COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

- 1 • Obtenez une **Ordonnance** de votre médecin
- 2 • Contactez-nous pour un **Bilan Personnalisé**
- 3 • Bénéficiez d'un programme d'**Activités Physiques Adaptées**

#### TARIFS

**Adhésion** \_\_\_\_\_ **20€** / par personne  
**Séances** \_\_\_\_\_ **70€**

À savoir : renseignez-vous auprès de votre mutuelle, certaines peuvent prendre le coût en charge.

SCANNER

Je télécharge  
mon dossier  
d'inscription  
**APA**  
sur Ordonnance



CE QR CODE

### Pas'APA c'est aussi...

**VOUS ORIENTER, VOUS INFORMER,  
VOUS ACCOMPAGNER**

• **UN ACTEUR AU CŒUR DES PARCOURS DE SOIN**  
Parcours bariatrique, médical, réconditionnement à l'effort, prévention des chutes, etc.

• **UN PARTENAIRE ENGAGÉ ET RECONNU**  
Nous collaborons avec des Collectivités, hopitaux, associations, entreprises, etc.

**DEVIS SUR  
DEMANDE**



**122 rue de Bassemstraete, Bleue-Maison  
62910 Éperlecques**

Pas APA Maison Sport Santé  
Éperlecques

**06 85 79 45 81**

assopasapa62@gmail.com

site web : pasapa-sportsante.fr

**Pas'APA**  
**Sport Santé**



**l'Assurance  
Maladie**

