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, reconditionnement 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
06 85 79 45 81
assopasapa62@gmail.com
site web : pasapa-sportsante.fr

Pas APA Maison Sport Santé Éperlecques

Pas'APA Sport Santé

Labellisée MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

Pas'APA Sport Santé

62910 ÉPERLECQUES

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

Pas'APA Sport Santé

Un Pas vers l'Activité Physique Adaptée pour une meilleure santé

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 entrainement 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

Pas'APA Sport Santé

SCANNER

CE QR CODE