

# Nos séances "APA"

Réalisées en tout petit groupe (6 à 8 personnes max.), elles sont destinées aux personnes nécessitant une prise en charge adaptée à leur état de santé (douleurs, pathologie chronique, vieillissement, sédentarité, ...). Plusieurs types de séances sont disponibles en fonction de votre profil. Nous choisissons ensemble en fonction de votre bilan individuel d'entrée.

## RM = RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement musculaire adapté à vos objectifs de santé et limitations. Niveau de difficulté classé par couleurs :

- RM I Vert = facile

- RM II Bleu = intermédiaire

- RM III Rouge = Avancé

## REE = REENTRAINEMENT À L'EFFORT

Séance sur machines de réentraînement (tapis, vélos, ...), pour améliorer les capacités cardiorespiratoires. Idéal dans le cadre de pathologies chroniques (troubles cardiaques, respiratoires, diabète, ..) et également dans la perte de poids.

## MIXTE RMII/REE

Séance mixte mélangeant un travail de renforcement musculaire (RMII), et cardiovasculaire (REE).

## PILATES ADAPTÉ

Méthode Pilates intégrant également les principes de la méthode APOR De Gasquet (Approche Posturo Respiratoire respectueuse du périnée et de la sangle abdominale). Entièrement adaptée aux limitations fonctionnelles. Idéal pour les personnes présentant des douleurs chroniques. Pour renforcer ses muscles profonds, avoir une sangle abdominale plus fonctionnelle, améliorer sa posture.

## PILATES ADAPTÉ SUR CHAISE

Méthode Pilates entièrement adaptée sur chaise, pour les personnes ne pouvant pas passer au sol

## ETIREMENTS ET MOBILITÉ

Mélange d'exercice d'étirements et de mobilité, pour libérer les tensions, entretenir ses articulations et gagner en souplesse.


## YOGA DE GASQUET

Basé sur la méthode APOR De Gasquet (Approche Posturo Respiratoire respectueuse du périnée et de la sangle abdominale). Le cours idéal pour prendre soin de son périnée, son dos, et apprendre à mieux respirer. Adapté à tous les âges de la vie, en prévention, ou pour toutes les femmes présentant des troubles périnéaux et/ou des douleurs de dos.

## EVAL CP :

Présentes de manière ponctuelle sur l'emploi du temps, ce sont des séances destinées à l'évaluation de votre condition physique. Idéal pour refaire le point sur votre progression

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI			
9h- 10h	REE	RMII			Pilates			
10h- 11h	RMII		RMII	REE	Yoga DG	REE	RMII	Etirement & Mobi
11h- 12h	RMII	Pilates	Pilates	Mixte RMII/REE	Pilates	RMII	Mixte RMII/REE	Pilates sur chaise
12h15 - 13h15					RMIII			
14h- 15h		Etirement & Mobilité						
15h- 16h	RMI	RMI			Pilates sur chaise		RMI	
16h- 17h	Pilates	REE			Mixte RMII/REE			
17h- 18h	RMIII	Yoga DG	RMII		RMIII		Pilates	
18h- 19h	RMII	RMIII			Pilates			



CAPS'A  
SPORT &  
SANTÉ

# Nos séances "Périnatalité"

BÉBÉS BIENVENUS !

Réalisées en tout petit groupe (6 à 8 personnes), elles sont destinées à toutes les femmes en période de maternité, désireuses de pratiquer une activité physique adaptée à cette période, pour prendre soin de leur corps, de leur sangle abdominale et de leur périnée, et agir en prévention pour bébé. Le bilan individuel d'entrée n'est pas nécessaire dans ce cas là, vous pouvez vous inscrire aux séances directement via le mail d'information reçu.

## YOGA PÉRINATAL DE GASQUET

La séance idéale pour lutter contre les maux de grossesse/postpartum, préparer sa sangle abdominale et son périnée à la grossesse, à l'accouchement, et faciliter la récupération en post-partum. Accessible tout au long de la grossesse, et avant rééducation périnéale en post-partum

## PILATES PÉRINATAL

A mi chemin entre le yoga périnatal et le super mama en terme d'intensité, le cours de Pilates périnatal permet de renforcer les muscles profonds, pour un meilleur maintien durant la grossesse, et une récupération optimale dans le respect du périnée et de la sangle abdominale en postpartum.

## SUPER MAMA

Mélange de renforcement musculaire et de cardio 100% adapté à la période périnatale : on renforce intelligemment, on respecte les intensités, et on prend soin de son périnée et de sa sangle abdominale en les remettant en charge progressivement. Le cours idéal pour agir en prévention pour bébé en prénatal, et faire la transition vers votre activité sportive en postnatal.

## YOGA DE GASQUET - TOUT PUBLIC

Basé sur la méthode APOR De Gasquet (Approche Posturo Respiratoire respectueuse du périnée et de la sangle abdominale). Le cours idéal pour prendre soin de son périnée, son dos, et apprendre à mieux respirer. C'est un cours non spécifique à la périnatalité, dans lequel vous serez avec tout public, mais qui reste très adapté aux besoins de la future/jeune maman. C'est une option alternative lorsque vous n'êtes pas dispo sur les créneaux spécifiques mater.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10h-11h		Super mama		Yoga De Gasquet tout public
11h-12h	Pilates périnatal			
12h15-13h15	Bonus : en périnatalité, tu peux aussi t'inscrire à toutes les autres séances APA du planning si cela t'arranges, elles seront adaptées de la même manière, tu seras juste avec un public différent, et on parlera moins maternité dans nos échanges, mais tu pratiqueras en sécurité de la même manière !			
15h-16h				Yoga périnatal
17h-18h				Super mama
18h-19h				Yoga prénatal
				Super Mama

# Nos séances “Sport Santé - Tout Public”

Réalisées en petit groupe (8 à 10 personnes max.), elles sont destinées à tout public désireux de pratiquer une activité physique pour sa santé, et n’ayant pas de besoins spécifiques en santé (sinon, s’orienter vers les séances APA). Le bilan individuel d’entrée n’est pas nécessaire dans ce cas là, vous pouvez vous inscrire aux séances directement via le mail d’information reçu.

## RMIII = RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séance de renforcement musculaire dynamique, idéale pour vous renforcer de manière globale, augmenter votre force et votre tonicité.

## PILATES

Méthode Pilates intégrant également les principes de la méthode De Gasquet (Approche Posturo Respiratoire respectueuse du périnée et de la sangle abdominale). Idéale pour renforcer ses muscles profonds, notamment sa sangle abdominale et son plancher pelvien, de manière fonctionnelle. Un complément idéal des activités de force et d’endurance

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15-13h15	Pilates			Renfo Cardio	Pilates
17h-18h	Renforcement musculaire Cardio			Renforcement musculaire Cardio	
18h-19h	Pilates	Renfo musculaire Cardio	Pilates		

# TARIFS 2026

## Cours collectifs ( APA, Maternité, Tout Public)

**Bilan offert\***

A l'unité **20€**

Carte 10 séances **170€** Soit 17€/h réglable en 2x.  
Validité 4 mois.

Carte 20 séances **300€** Soit 15€/h réglable en 4x.  
Validité 8 mois.

Carte 50 séances **590€** Soit 11,8€/h réglable en 2, 4, 6 ou 10x  
Validité 12 mois.

## Cours particuliers

**Bilan offert\***

A l'unité **55€**

10 séances **500€** Soit 50€/h réglable en 2x  
Validité 4 mois.

## Bilan individuel spécifique

Course à pied & Troubles périnéaux (1h) **60€**

Prolapsus & Activité physique (1h) **60€**

\*Offre limitée aux profils APA, sous réserve d'un engagement minimum de 10 séances, hors bilan spécifique. Bilan de suivi de 30' facturé 30€

Les profils maternité et tout public ne nécessitent pas de bilan, un simple questionnaire d'entrée est à remplir.

