



Renseignements

BESANÇON

- HORAIRES**
Lundi : 9h -12h / 16h30 -19h
Mardi : 9h -12h / 15h - 19h
Mercredi : 9h -12h / 16h30-19h
Jeudi : 9h -12h / 15h -19h
Vendredi : 9h-12h / 15h -18h
Samedi : 9h -12h

Bérénice DALMASSO
06 59 17 49 87
berenice@moveos-apa.fr



2, rue Albert Thomas - 25 000 Besançon
contact@moveos-apa.fr
www.moveos-apa.fr



SARL Moveos - Siret 85404530900010 - Capital de 10 000 euros

moveos

centre
d'activités
physiques
adaptées

Réalisation : MCC - Agence Créative - 03 81 55 44 44 - Mars 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique.

MCC

Un accompagnement
par des enseignants
formés en activités
physiques adaptées
(A.P.A)

Bérénice DALMASSO

Expérience : 7 ans enseignante A.P.A. et
coach sportif en auto-entrepreneuriat;
D.U. Activités Physiques Adaptées,
Nutrition et Cancer.
Diplômée Gymnastique Abdominale
Hypopressive et Crossfit.
D.U. Trail Running

Une prise en charge différente & personnalisée

Moveos est le premier centre exclusivement dédié à la pratique d'Activités Physiques Adaptées à Besançon.

Un médicament à part entière. L'activité physique, lorsqu'elle est encadrée par une personne compétente, représente une approche très efficace pour lutter contre la maladie et améliorer le quotidien des patients.

Prise en charge financière possible par votre assurance ou votre mutuelle grâce au « sport sur ordonnance ».



Prévention santé

Des bénéfices pour votre santé dans un lieu convivial & rassurant.

Prévention des facteurs de risque : diabète, surcharge pondérale, hypertension artérielle, vieillissement, obésité, cancer, lombalgie, insuffisance cardiaque, sédentarité...

Réadaptation : réentraînement à l'effort, douleurs articulaires, séquelles neurologiques

Renforcement des capacités physiques : réathlétisation post blessure, post partum, reprise d'une activité physique, personnes à mobilité réduite.

Sur mesure : cours APA collectifs (10 personnes maximum) et cours APA individuels.

Activités collectives : Gymnastique Abdominale Hypopressive, entraînement fonctionnel, équilibre...

Equipements : appareils cardio adaptés à chacun, matériel de renforcement musculaire, impédancemètre, ergocycle...



Nos offres



Nos abonnements*

Frais d'adhésion : 30€/an

Engagement 1 an*	Cours collectifs	Semi-autonomie** + cours collectifs
1 séance / semaine	40€ / mois	49€ / mois
2 séances / semaine	60€ / mois	69€ / mois
3 séances / semaine	75€ / mois	84€ / mois

Engagement au mois*	Cours collectifs	Semi-autonomie** + cours collectifs
1 séance / semaine	50€ / mois	59€ / mois
2 séances / semaine	70€ / mois	79€ / mois
3 séances / semaine	85€ / mois	94€ / mois

Carte 10 séances (valable 6 mois)	160€
Séance individuelle (sur rendez-vous)	55€

Bilan « Entretien motivationnel + tests physiques »	50€
Bilan supplémentaire	30€

** 1^{er} bilan annuel 50€ obligatoire. * Tarifs au 10 mars 2024