

L'ASPTT SAINT-ETIENNE lance son activité sport-santé

L'ASPTT SAINT-ETIENNE proposera à partir de septembre une activité multisports adaptée à destination d'un public en surpoids et éloigné de la pratique sportive.

Pratiquer une activité physique, c'est contribuer à l'amélioration de sa qualité de vie. On parle de sport comme moyen de préserver sa santé, réduire le stress, mieux vivre une pathologie chronique, mieux vieillir, limiter le risque de dépendance etc.

Fort de ce constat, la Fédération Sportive des ASPTT, qui regroupe 195 clubs omnisports, vient de lancer l'activité multisports « J'mactiv' » pour un public en situation de surpoids, éloigné d'une pratique sportive et désireux de reprendre une activité en douceur. **L'ASPTT Saint-Étienne** est le 2ème club à se lancer, dès septembre 2015 après l'ASPTT Épernay qui rencontre un vrai succès depuis son lancement (environ 40 pratiquants aujourd'hui)

Chaque pratiquant sera encadré par notre éducateur qualifié, Nicolas VERCHERAND, qui proposera un panel d'activités ludiques lui apportant, au cours de l'année, un développement de ses capacités aérobies, musculaires et de sa mobilité.

A propos de



L'ASPTT SAINT-ETIENNE propose 28 activités à plus de 1300 adhérents. Du loisirs à la compétition, nous offrons Un choix d'activités diverses et variées pour tous les âges (dès 3 ans)



Activités proposées:

Renforcement musculaire
Aérobie
Activités ludiques

Horaires:

lundi de 19h15 à 20h15
jeudi de 9h à 10h ou 10h15 à 11h15

Tarifs pour 1 séance par sem:

40€ pour 18 séances
80€ pour 36 séances

Lieu de pratique

ASPTT SAINT-ETIENNE
28 rue de Michard
42390 VILLARS

**LANCEMENT DE L'ACTIVITE:
LUNDI 7 SEPTEMBRE 2015**

Contact presse :