

J'MACTIV

Séniors

by ASPTT

Accordez-vous le temps de préserver votre corps
et votre esprit dans une ambiance conviviale



1 HEURE PAR SEMAINE

- Echauffement articulaire
- Renforcement musculaire
- Stretching
- Approche multisports

145€ l'année

Mardi 10h

OU

Mercredi 10h

**INSCRIVEZ-VOUS
MAINTENANT**



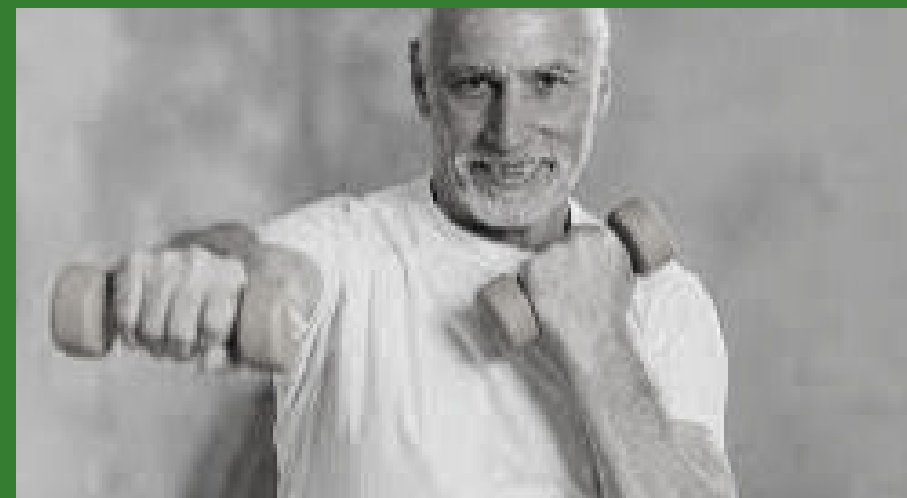
ORLÉANS LA SOURCE
SALLE DE DANSE
DE L'ESPACE OLYMPE DE GOUGES
(3 rue Edouard Branly)

CONTACT

ASPTT Orléans, 723 avenue de la pomme de pin, 45590 ST-CYR-EN-VAL
asptt.developpement@orange.fr | 02 38 69 01 01 | 06 85 42 98 64

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Ouvert aux **50 ans ou plus**, sans limite d'âge.
- **Groupes de 8 à 12 personnes** maximum.
- N'hésitez pas à préciser à l'animateur/ice vos gênes récurrentes ou passagères, pour qu'il/elle constitue des **groupes adaptés** ou vous propose des **exercices appropriés**.
- Venir avec une **tenue adaptée** à une pratique sportive, avec des **chaussures dédiées "intérieur"** (le port de chaussures ayant servies en extérieur est interdit sur le parquet) et une **gourde** (pauses régulières pour boire).
- Début de la saison en **septembre 2024** (premières séances à partir du 10 septembre 2024).
- Fin de saison **entre fin mai et fin juin 2025** (la saison est constituée de 30 séances).
- 1 séance de **1h chaque semaine**.
- **Hors vacances scolaires** (pas de séance JMactiv'Seniors en période de vacances scolaires).



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription en ligne **sur Helloasso**, ou **par courrier** ou **sur place** au siège de l'ASPTT Orléans.
- Liste des documents à transmettre :
 - **bulletin d'adhésion**
 - **questionnaire de santé** (ou un certificat médical de moins d'un an avec la mention "pratique sportive adaptée aux seniors")
 - paiement de **145€** (par : chèque à l'ordre de "ASPTT Orléans" ; espèces ; coupons sport ; chèques ANCV) **encaissé au terme de 3 séances d'essai gratuites**.