

# 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

Orléans Centre : LUNDI 15H15

Orléans La Source : MARDI 10H00

MERCREDI 10H00

VENDREDI 14H30

**INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT**



**ORLÉANS CENTRE**  
GYMNASE VICTOR FOULLADE  
(1 rue Jean Bouin)



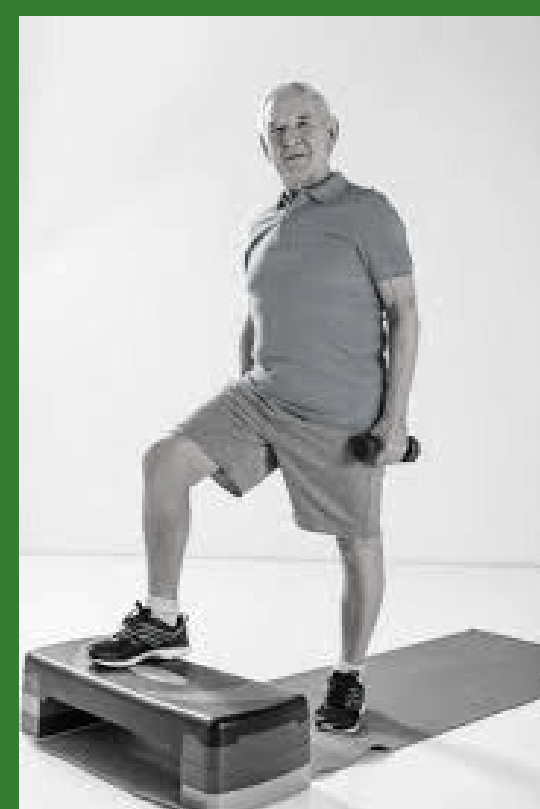
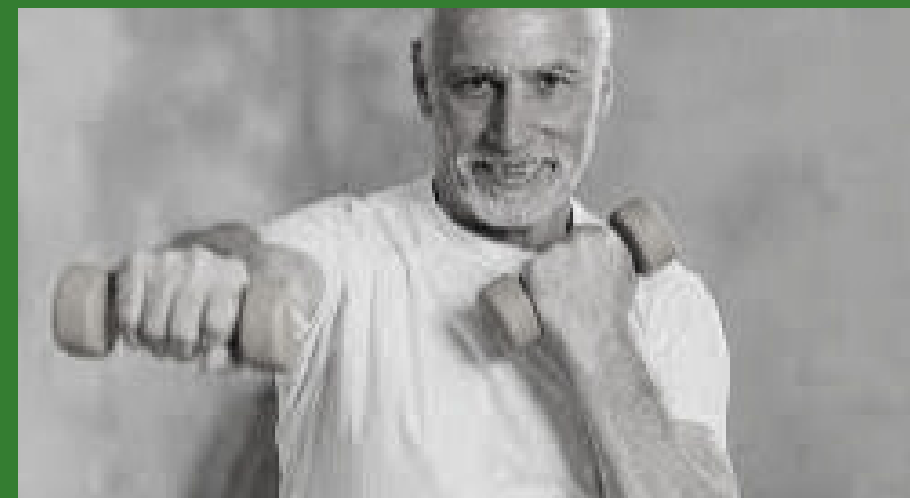
**ORLÉANS LA SOURCE**  
SALLE DE DANSE DE L'ESPACE OLYMPE DE GOUGES  
(3 rue Edouard Branly)

**CONTACT**

ASPTT Orléans, 2 rue du Général Ferrié, 45100 ORLÉANS  
[asptt.developpement@orange.fr](mailto: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 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 2025** (premières séances la semaine du lundi 8 septembre 2025).
- Fin de saison **entre fin mai et fin juin 2026**.
- 1 séance de **1h chaque semaine**.
- **Hors vacances scolaires** (pas de séance J'Mactiv Séniors en période de vacances scolaires).



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription en ligne **sur Helloasso**, ou **par courrier** ou **sur place** aux bureaux administratifs 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 "ASPTT Orléans" ; espèces ; coupons sport ; chèques ANCV)  
**encaissé au terme de 3 séances d'essai gratuites.**

### CONTACT

ASPTT Orléans, 2 rue du Général Ferrié, 45100 ORLÉANS  
asptt.developpement@orange.fr | 02 38 69 01 01 | 06 85 42 98 64