

REJOIGNEZ NOUS*

Les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à démontrer : réduction du stress, de l'irritabilité, des douleurs, de la fatigue, amélioration physique, de la qualité du sommeil, de la confiance en soiC'est un véritable antidépresseur qui nous apporte bien être et plaisir et favorise le lien social !!

Les recommandations mondiales (OMS) préconisent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée, ou 75 minutes d'intensité soutenue par semaine

Vous êtes sédentaire, en surpoids, vous souffrez d'une maladie chronique (cancer, diabète, maladie cardio-vasculaire ...), venez découvrir notre offre "FITNESS SPORT SANTE«

Un encadrement par un
éducateur sportif
diplômé SPORT SANTE

Des cours limités à **12 personnes**
max pour favoriser
l'accompagnement personnalisé

1 heure en salle
+ 1 heure en plein air

Un tarif unique (2h/ semaine) : 150 €

* L'ASPTT omnisport est partenaire de l'Association LIMOUSIN SPORT SANTE .



ASPTT LIMOGES
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies
ASPTT Limoges
45 Rue Chantelaue, 87000 Limoges
05.87.41.56.25.
limoges@asptt.com
www.limoges.asptt.com



ASPTT LIMOGES
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies
ASPTT Limoges Gym Fitness
gym.limoges@asptt.com
www.limoges-gym.asptt.com
ASPTT Limoges Gym Fitness

ASPTT LIMOGES
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

A COMPTER DU
01/09/2023

ASPTT LIMOGES
GYM FITNESS
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



SAISON 2023-2024
Section Gym Fitness
SPORT SANTE