

PREPA PHYSIQUE, REMISE EN FORME

SAISON 2025 - 2026 (du 1er sept au 31 août)

**Programmes adaptés
en fonction
de vos capacités,
de vos attentes,
et de vos besoins**

J'MACTIV BIEN-ETRE

NIVEAU 1 (seniors, débutants)

NIVEAU 2 (confirmés)

**PASS DECOUVERTE
15 jours**

PROGRAMME « J'MACTIV BIEN ETRE » (coach diplômé « Sport Santé »)

Contenu et label de la FSASPTT

Offre complète d'activités (cardio, relaxation, coordination, renforcement, souplesse, vitesse, endurance...) pour toutes les personnes à la recherche de conseils et d'outils permettant l'amélioration du bien-être et le développement des qualités physiques : « je garde la forme et je trouve un équilibre entre le psychique et le moteur, j'améliore ma qualité de vie, je recherche un moment de détente dans une ambiance conviviale... » !

Pour qui ?

- Pour toutes les personnes (à partir de 16 ans)
- Certificat médical obligatoire

2 séances spécifiques proposées, 2 niveaux

- Lundi de 9h15 à 10h : Niveau 1 *
- Lundi de 10h15 à 11h00 : Niveau 2 *
- Niveau 1 : cycles de séances adaptées et douces à base de cardio training (circuit, marche à pied...), renforcement/musculation/équilibre (maintien des postures et prévention des chutes), stretching, jeux d'adresse et jeux collectifs...
- Niveaux 2 : cycles de séances à base de cardio training (circuit, course à pied...), renforcement/musculation (avec altères et machines, médecine ball, élastiques, TRX), gainage (swiss ball), stretching...

Modalités d'adhésion : forfait / adhésion = 70 €/an comprenant le part fixe de la licence PREMIUM (26 €) et de l'adhésion statutaire (20 €) + 10 crédits*

Achat de crédits supplémentaires (valables d'une saison à l'autre) :
10 crédits = 50 € / 20 crédits = 85 € / 30 crédits = 115 €

J'MACTIV
Bien-être
by ASPTT



*Vos crédits sont également valables sur toutes les séances « Fitness »
Passerelles possibles avec l'activité marche nordique et les rencontres échecs

Séance Niveau 1 peut rentrer dans le dispositif Sport Santé

Lieux de pratique : dojo de l'ASPTT Metz, salle omnisports, salle de musculation ...
Contact : secrétariat ASPTT Metz : 03 87 66 17 84 / metz@asptt.com