

## PREPA PHYSIQUE, REMISE EN FORME

**SAISON 2022 - 2023 (du 1er sept au 30 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 9h00 à 10h : Niveau 1 \*
- Lundi de 10h00 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, medecine ball, élastiques, TRX), gainage (swiss ball), stretching...

**J'MACTIV**  
Bien-être  
by ASPTT



**Modalités d'adhésion : forfait / adhésion = 60 €/an comprenant le part fixe de la licence PREMIUM (22 €) et de l'adhésion statutaire (20 €) + 10 crédits\***

Achat de crédits supplémentaires (valables d'une saison à l'autre) :  
10 crédits = 40 € / 20 crédits = 70 € / 30 crédits = 100 €

1 séance au choix = 1 crédit  
réservation des séances obligatoires via le site internet « Balle Jaune »

\*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