ASPTT METZ
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

1 rue des Hauts Peupliers - 57070 METZ
Tél : 03 87 66 17 84
EMail : metz@asptt.com
www.metz.asptt.com

J'MACTIV by ASPTT

PREPA PHYSIQUE, REMISE EN FORME

SAISON 2023 - 2024 (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

J'MACTIV Bien-être by ASPTT

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), strectching, 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), strectching…

Modalités d'adhésion : forfait / adhésion = 65 €/an comprenant le part fixe de la licence PREMIUM (23 €) 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 €

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

***Vos crédits sont également valables sut 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