



**DIMANCHE
15 MARS
9H30-12H**

Activités gratuites
pour toutes

#ramènetescopines
#ramènetesgosses
#ramènedumonde

De 10h à 12h

MASTER'S FITNESS
SOPHROLOGIE
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
BADMINTON / FLOORBALL
kidiSPORT

9h30 à 10h30
MARCHE NORDIQUE
10h30 à 11h30
ADO'S FIT DANSE

ASPTT METZ
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies



**L'ÉVÈNEMENT
MULTISPORTS
100% FEMME**

**POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES**

ASPTT
FEDERATION
OMNISPORTS
LE SPORT VOUS EN VALE



Moselle
L'Eurodépartement



La région
Grand Est



ÉCOUTER VOIR
ORFÈVRE ALPHONSE BELLEFÈRE

REFERENCE
PARE-BRISE.fr

www.metz.asptt.com

ASPTT METZ
1 rue des Hauts Peupliers
57070 METZ

metz@asptt.com
03 87 66 17 84

Retrouvez-nous sur asptt.com





ASPTT METZ
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Sur une initiative de l'ASPTT Fédération Omnisports, les femmes sont à l'honneur!

L'ASPTT METZ OMNISPORTS

ouvre ses portes à toutes les femmes. Parce que le sport, c'est avant tout dans les clubs, venez découvrir et vous initier à de nombreuses activités sportives. Les séances sont encadrées par des animateurs diplômés.



L'ÉVÈNEMENT MULTISPORTS 100% FEMME

POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

ACTIVITÉS PROPOSÉES

- MASTER'S FITNESS (4 cours)
- MARCHÉ NORDIQUE à 9h30
- ADO'S FIT DANSE à 10h30
- BADMINTON (jeu libre)
- FLOORBALL (hockey)
- SOPHROLOGIE
- REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
- KidiSPORT, activités réservées aux enfants des participantes

DÉTAILS DE L'ORGANISATION

La 13^{ème} édition de l'événement se déroulera au Complexe Sportif de l'ASPTT METZ.

Nous vous invitons le dimanche 15 mars 2026 entre 10 h et 12h (au fil de l'eau) "POUR LE PLAISIR, LA FORME, LE BIEN-ETRE et LA CONVIVIALITE".

NOUVEAUTE 2026 de 10h30 à 11h30 : COURS SPECIAL ADO'S FIT DANSE, séance fitness pour danser, bouger et s'amuser entre ados de 11 à 14 ans

Adhérentes ou non, venez nombreuses avec vos copines et éventuellement vos enfants (ANIMATIONS EXCLUSIVES ENFANTS !

Inscriptions via le QR Code de l'affiche ou sur place le jour même.

Contact : 03 87 66 17 84/ metz@asptt.com

DIMANCHE
15 MARS
9H30-12H

ASPTT
FEDERATION
OMNISPORTS
U O M S P T T