

# BIENVENUE A LA SECTION ACTIGYM' DE L'ASEAT



**Section ACTIGYM'**

## Saison 2023 - 2024

En adhérant à la section **Actigym'** de l'ASEAT, vous adhérez au **Mouvement SPORT- SANTE** :

- Vous faites le choix de gérer votre capital santé par la pratique d'une activité physique régulière, diversifiée et adaptée à vos besoins ;
- Vous partagez un temps de loisirs, de bien être, de convivialité et de plaisir ;
- Vous en retirerez les bienfaits dans la vie quotidienne ;
- Vous vous préparerez physiquement à la pratique d'activités sportives de loisirs occasionnels (randonnée, marche active, natation, vélo, golf, tennis, ski...)

Deux séances (cours adultes) par semaine, hors vacances solaires :

- |                           |                                |                      |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------|
| - mardi (gym douce) :     | de 12h00 à 13h00               | avec Sandrine Lacaze |
| - jeudi (gym dynamique) : | de <u>12h15</u> à <u>13h15</u> | avec Sandrine Lacaze |

Reprise des cours :

**mardi 12 septembre 2023**

Au :

**Centre d'animation de Soupetard  
63 chemin Hérédia 31500 Toulouse**

Renseignements et inscriptions :

Aux jours et heures des séances auprès de votre animatrice.

Au secrétariat de l'ASEAT : par téléphone ou par e-mail.

Sur le site internet du club : [www.aseat.fr](http://www.aseat.fr)

*Notez que depuis janvier 2017, les certificats médicaux sont valables 3 ans.*

*Toutefois, le certificat devient obligatoire si vous répondez positivement à une des questions du questionnaire de santé (QS-Sport).*

Si vos ami(e)s ou connaissances désirent faire un essai, **deux séances de gym-découverte leur seront offertes.**

Au plaisir de vous retrouver !