



# BIENVENUE A LA SECTION ACTIGYM' DE L'ASEAT



## Saison 2024 - 2025

**Section ACTIGYM'**

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 scolaires :

- mardi (gym douce ) : de 12h à 13h avec Sandrine Lacaze
- jeudi (gym dynamique ) : de **12h** à **13h** avec Sandrine Lacaze

Reprise des cours :

*(en extérieur si la météo le permet au 8 rue d'Oran 31500 Toulouse)*

**mardi 10 septembre au 2024**

**Puis les cours reprendront**

Au :

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

Renseignements sur le site internet du club : [www.aseat.fr](http://www.aseat.fr)  
**Inscriptions UNIQUEMENT** : <https://aseat.monclub.app/>

*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 !

**ASEAT – 8 rue d'Oran – 31500 Toulouse – site internet : [www.aseat.fr](http://www.aseat.fr)**

**Secrétariat du club : 06.65.09.63.89 ou [as.eat@orange.fr](mailto:as.eat@orange.fr)**

**le lundi et le jeudi : 9h - 12h**

**le mardi et le vendredi : 13h30 - 17h30**

**le mercredi : 9h - 12h et 13h30 - 18h30**