

# ASPTT NICE

## Gymnastique d'Entretien

**CIBLE** : Tout public

**ACTIVITES PROPOSEES** : Fitness, step, stretching, gym douce, entraînement cardio-pulmonaire.

### HORAIRES

- ❖ Mardi 18h30 -19h30
- ❖ Jeudi 18h30 – 19h30

### TARIFS

**2 cours d'essai gratuits.**

**A l'année** : 133€

**Par trimestre** : 75€ le 1<sup>er</sup> trimestre puis 45€ par trimestre suivant.

### LIEU DE PRATIQUE

**Gymnase François Aune**  
20 Rue François Aune  
06000 Nice

### ACCESSIBILITE

Bus n°4, 7, 12, 17, 23, 64, 71, 75,  
75D – Arrêt Thiers/Gambetta

### STATUT DES ENCADRANTS

Professeur de fitness

### CONTACT

**Fabienne Siraay (présidente)**

Tel: 06 77 80 66 05 (Présidente)

Mail : nice@asptt.com

Site : <http://nice.asptt.com/les-activites/gymnastique-de-maintien-et-dentretien/>

### STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Elle sert d'accompagnement pour entretenir, améliorer, dynamiser la santé, le bien-être et la qualité de vie perçue ainsi que les relations sociales et citoyennes. Elle a une approche « humaniste ». C'est une pratique non compétitive fondée sur la connaissance de soi et prônant la solidarité.