

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^{er} 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.