

P.S.A AIXE / VIENNE

(Affilié à la Fédération Française de Tennis de Table)

Vous souhaitez, vous avez besoin de pratiquer une activité physique et ludique, sans risque et quel que soit votre niveau :



Le PING SANTE BIEN-ÊTRE

(avec ou sans prescription médicale)

est une alternative séduisante entre forme, santé, bien être et... plaisir !

BOUGER...JOUER...AMELIORER SA FORME

**STABILITE
ENDURANCE
MUSCULATION**

**P
L
U
S
F
O
R
T**

**P
L
U
S
F
U
N**

**AMUSEMENT
REFLEXION
CONVIVIALITE**



PLUS VIF

**SOUPLESSE
EQUILIBRE
REFLEXES
MOBILITE**



POUR QUI et COMMENT ? :

o PING SANTE BIEN ÊTRE

- o Pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent reprendre une activité physique régulière et ludique pour lutter contre la sédentarité et le vieillissement.
- o Séance adaptée en termes d'intensité, de durée et de difficulté.

o PING SANTE sur Prescription Médicale

- o Séance adaptée à la pathologie du pratiquant, en relation avec le prescripteur et via un livret de suivi.

(Chaussures réservées au sport en salle)

Renseignements et Inscriptions : 06 48 24 76 97

Site internet : <http://club.sportsregions.fr/psaix>

