

# 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 ? :

### ○ PING SANTE BIEN ÊTRE

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

### ○ PING SANTE sur Prescription Médicale

- 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>



**Crédit Mutuel**

