Association Montplaisir Sport Santé
33, boulevard du Président Bertrand
43000 - Le Puy-en-Velay
Tél : 09 52 54 68 34
montplaisir43@gmail.com
Permanence le lundi de 9 heures à 12 heures

L'équipe d'animation avec ses éducateurs sportifs :

- Corine DURASTEL - 06 19 87 28 48
- Morgane CONTIVAL - 06 25 11 06 90
- Julie LEBAR - 06 61 18 20 11
- Suzon COLLET - 06 59 57 40 65
- Anthony ROIG - 07 77 73 07 93

Animateurs ABR 1 ET 2
(accompagnateurs randonnée bénévoles)

- Christiane - 06 86 95 28 69
- Irène - 06 88 31 07 62
- Françoise - 06 24 53 32 97
- André - 06 83 01 83 55
- Daniel - 06 87 95 79 59
- Maurice - 06 74 81 10 88
- Christine - 06 85 87 88 79

Retrouvez toutes nos informations sur :

montplaisirsportsante.e-monsite.com

- *Bulletin d'inscription avec nos activités, les horaires et lieux des cours sur : Le Puy - Espaly - Guitard - Arsac - Loudes - Yssingeaux*
- *Le Questionnaire de Santé*
- *Le Calendrier des randonnées*
- *Évènements, manifestations…*
- *Les Séjours*

Retrouvez nous également sur Facebook

Ne pas jeter sur la voie publique

Association MONTPLAISIR

vitafédé ÇA BOUGE À EPGV! MONTPLAISIR SPORT SANTE

www.sport-sante.fr

Sport Santé - Saison 2023 / 2024

Des activités physiques pour tous !!!

- MARCHE NORDIQUE
- BODYZEN
- GYM ADULTES / GYM ENERGY
- GYM SÉNIORS
- YOGA
- ATELIER : ÉQUILIBRE / MÉMOIRE / APA
- GSA / GAC - Gym Santé Adapté / Gym Après Cancer
- PILATES
- MARCHE ACTIVE
- RANDONNÉES/SÉJOURS

Ville le PUY en VELAY

Association MONTPLAISIR Sport Santé

MARCHE ACTIVE L'atout forme pour votre santé… Sur une durée d'une heure : échauffement, marche dynamique sur terrain plat, étirements et retour sur le vécu de la séance. Aide à garder un poids stable et prévient les maladies cardio-vasculaires. Possible utilisation de cardio fréquence mètre.

RANDONNÉES/SÉJOURS Petites ou grandes randonnées hebdomadaires, faites votre choix (Cf Calendrier). Venez prendre un bol d'air frais, convivialité assurée ! Randos lors de séjours sportifs hiver été sur WE, semaine, ou durée variables de 4 à 15 jours.

GYM ADULTES / GYM ENERGY Séances variées au service de la condition physique générale (musculation, cardio, stretching et utilisation des techniques "tendance" avec support musical).

GYM SÉNIORS Passer un moment convivial tout en préservant votre capital santé. Gym douce, réveil articulaire et musculaire, renforcement musculaire, assouplissements adaptés.

ATELIER : ÉQUILIBRE, MÉMOIRE, APA (Activité Physique Adaptée)
Améliorer les facteurs d'équilibre en prévention des chutes, améliorer les différentes mémoires par des parcours de motricité et de coordination. APA : exercices personnalisés à chacun en fonction de ses capacités.

MARCHE NORDIQUE Avec l'utilisation technique de bâtons spécifiques, cette marche recrute de nombreux groupes musculaires de façon harmonieuse. Elle améliore le système cardio-vasculaire, l'amplitude pulmonaire et permet de dépenser davantage de calories.

BODYZEN Inspirée des gym douces du monde. Techniques zen, pleine conscience… La pratique peut se faire avec ou sans matériel.

GSA / GAC Gym Santé Adapté / Gym Après Cancer. Programme « remise en forme avec tests de mesure en début et fin de saison ». Publics ayant des pathologies diverses et en recherche d'accompagnement personnalisé et sécurisé.

PILATES Bien être physique et psychique avec cette technique douce permettant de travailler la stabilité des muscles posturaux et améliorer la mobilisation articulaire avec différentes options proposées aux pratiquants.

YOGA Activité qui connecte le corps et l'esprit par le développement des muscles profonds et amélioration de la posture avec utilisation de la respiration.

FORUMS DES ASSOCIATIONS

le samedi 2 septembre 2023
Le Puy-en-Velay : Jardin Henry Vinay

le samedi 9 septembre 2023
Arsac en Velay

le samedi 2 septembre 2023
Yssingeaux

Brice PELLEVOISIN Artisan Boucher
28 bis, rue Vibert
43000
Le Puy-en-Velay
04 71 00 67 40
Votre boucher Pellevoisin soutient l'association MONTPLAISIR

Réalisation : Création Grand Angle - 06 85 61 45 26