

ATHLÈ **FIT**



ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Du 5 septembre au 30 juin

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info.aspttrouenathle@gmail.com

02 35 12 65 40



Forums des associations

En septembre !

- Canteleu → 6 septembre (matin)
- Bihorel → 6 septembre (journée)
- Rouen → 6 septembre (journée)

Séances d'essai

Toute l'année



Vendredi

de 18h00 à 19h15

Site de la Petite Bouverie

- De 14 à 15 ans
- Approche multi-disciplinaire
- 145 euros, licence comprise
- Encadrement diplômé
- Activité inédit !



ATHLÉ FIT

NOUVELLE PRATIQUE, NOUVEL ESPRIT!

PROFITEZ DE L'EXPERTISE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME EN PRÉPARATION PHYSIQUE ET DÉCOUVREZ LE SPORT QUI RENFORCERA HARMONIEUSEMENT VOTRE CORPS !

TROUVEZ L'ATHLÈTE QUI EST EN VOUS !

Bénéficiez des programmes d'entraînements dynamiques et variés créés par la FFA. L'enchaînement cohérent du renforcement musculaire, d'exercices de déplacement et d'ateliers techniques permettent de développer l'ensemble des qualités physiques : force, endurance, vitesse, souplesse et coordination.

QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE, VENEZ :

**PROGRESSER
À VOTRE RYTHME**

**DÉPASSER
VOUS DÉFIER**

**SCULPTER
VOTRE CORPS**

**TROUVER LA
MOTIVATION
ET LA COHÉSION
DE GROUPE**

Les coachs de la FFA encadrent et adaptent les séances à vos besoins et à vos capacités.

Tirez un trait définitif sur la monotonie !

L'utilisation de divers matériels (matériel d'athlétisme, kettlebells, cordes, pistes de course, mobilier urbain, etc.) sur différents sites (stade, salle, centre-ville, etc.) offre une variété infinie d'exercices. La diversité des entraînements fait d'ATHLE FIT une pratique fun et moderne.

LAISSEZ-VOUS PORTER PAR LES VALEURS DE L'ATHLÉ !

ATHLE FIT renforce les valeurs de l'athlétisme au sein du groupe : combativité, esprit d'équipe, progression, plaisir... Chaque séance favorise la cohésion et vous incite à dépasser vos propres limites !

PLUS D'INFOS :

02.35.12.65.40

info.aspttrouenathle@gmail.com

www.aspttrouen-athletisme.fr

