

FAMILY GYM

PARENTS + ENFANTS/ADOS

POUR QUI ?

Pour les parents et leurs enfants, de 6 ans à 16 ans, tous ensemble.

QUOI ?

Un cours collectif de 45 minutes à partager avec son enfant, alliant **renforcement musculaire, cardio et mouvements fonctionnels**, avec des exercices adaptés à tous les âges.

QUAND ?

Les **lundis** de 18h00 à 18h45
Les **mercredis** de 15h30 à 16h15
(hors vacances scolaires)



BOUGER C'EST BIEN, ENSEMBLE C'EST MIEUX !

D'un côté, nous les parents, toujours pris par le temps et les obligations, peinons à concilier tous les aspects de notre vie et à partager de vrais moments avec nos enfants. De l'autre, nos enfants, de moins en moins actifs, de plus en plus connectés, développent des problèmes de poids, de motricité et de confiance en soi. Et pourtant, le sport peut nous aider à améliorer notre hygiène de vie, notre sommeil, notre estime de soi et nos liens sociaux. Alors pourquoi ne pas partager ces bienfaits en famille ? C'est ce que propose désormais l'ASPTT avec la Family Gym, une séance pour faire du bien à votre corps, à votre tête, tout en développant une relation encore plus unie et complice avec votre enfant dans un moment de qualité.

TARIF À L'ANNÉE +

Parent : 150€* & Enfant + de 6 ans : 30€*
Comprend l'accès aux 3 activités et au plateau de musculation

*Tarif préférentiel pour toutes personnes déjà inscrite sur une autre section de l'ASPTT

ASPTT GRAND PÉRIGUEUX
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

INFORMATIONS

📍 Salle omnisport du Gymnase Céline Dumerç, Boulevard Jean Moulin, 24660 Coulounieix-Chamiers
✉ muscufitness.grand-perigueux@asptt.com
☎ 05 53 05 17 50

RENTRÉE 2025 !

NOUVELLE SECTION FAMILY



BABY CLUB

FAMILY GYM

GYM DOUCE
POST PARTUM

Du sport pour toute la famille, en famille !

Pour cette rentrée 2025, l'ASPTT lance sa section FAMILY, pensée pour répondre aux besoins des parents qui souhaitent concilier bien-être, sport et moments partagés avec leurs enfants. Adaptée à chaque étape de la parentalité, elle regroupe trois cours et donne **accès au plateau de musculation**.

BABY CLUB

BÉBÉ + PARENT

POUR QUI ?

Pour les **bébés** de 6 à 30 mois, accompagnés d'un **parent** (ou figure d'attachement).

QUOI ?

Cette activité se compose d'un créneau d'une **demie-heure** de location de salle et de **mise à disposition de matériel** de **motricité** générale et fine destiné aux tout-petits.

QUAND ?

Les **mercredis** (*hors vacances scolaires*)

- > de 10h00 à 10h30
- > de 10h45 à 11h15
- > de 11h30 à 12h00

SUR RÉSERVATION

Maximum 4 enfants par créneau



OÙ ?

Salle omnisport du Gymnase Céline Dumerc,
Boulevard Jean Moulin,
24660 Coulounieix-Chamiers

DÉCOUVERTE MOTRICE ET LIEN PARENT-ENFANT

L'éveil sportif participe au développement de l'enfant dans sa globalité. L'approche de l'activité est ludique et en accord avec ses capacités d'apprentissage, en stimulant sa curiosité dans la découverte de nouvelles activités motrices, dans un cadre sécurisé. Il s'agit de lui offrir un moment privilégié pour appréhender un environnement spécifique et développer ses habiletés motrices. Accompagné de son parent, c'est aussi l'occasion de partager un moment complice et de prendre plaisir à le voir évoluer.

GYM DOUCE POST PARTUM

maman + BÉBÉ (OU PAS !)

POUR QUI ?

Pour les **mamans** dès 2 mois après l'accouchement, (accompagnées, ou non, de leur **bébé** de 2 à 12 mois) avec l'accord de leur médecin.

QUOI ?

Un cours de gym douce de 45 minutes, centré sur les **problématiques physiques** (périnée, sangle abdominale, réappropriation du corps, reprise du sport), et les **problématiques sociales** (manque de temps, isolement, problème de garde).

QUAND ?

Les **lundis** (*hors vacances scolaires*)
de 10h00 à 10h45



PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT

Durant la grossesse, nous sommes surveillées, encadrées, accompagnées. Mais dès qu'on devient maman, on est souvent mises en second plan, les besoins de l'enfant passant en priorité. Nous nous retrouvons souvent isolés lors de l'un des moments les plus difficiles de notre vie. Entre les chamboulements hormonaux, ce nouveau corps, le manque de sommeil et l'isolement, on s'en oublie complètement. Et pourtant, il nous est très difficile de laisser bébé, pour prendre ce moment pour soi nécessaire. Parce que le sport peut aider à passer ce cap difficile, l'ASPTT met en place ce cours de gym douce.