

ASSOCIATION SPORTIVE FORME & BIEN ÊTRE

Association Loi 1901 - Label Sport Santé n°44155
Fédération Sportive des ASPTT No 11444006 - Agrément DDCS No44S1799

A.S.F.B.E : AGORA 1901 2 Bis avenue Albert de Mun 44600 Saint-Nazaire

Mail : asfbe44@gmail.com Contact : 06 22 09 38 82

Site internet : <https://asfbe.asptt.com/>

Activités A.S.F.B.E Saison 2025/2026

Les activités débutent le 08 septembre 2025 et finissent mi juin 2026

Pas d'animation pendant les vacances scolaires et jours fériés.

| | |
|--|---|
| SOPHROLOGIE en groupe..... | Jeudi 17h15/18h30 (2) |
| SOPHROLOGIE en groupe..... | Vendredi 10h30/11h45 (3) |
| PILÂTES..... | Mardi 13h45/14h45 (1) |
| PILÂTES..... | Mercredi 19h10/20h10 (5) |
| ÉTIREMENTS..... | Mardi 15h45/16h45 (1) |
| ÉTIREMENTS..... | Vendredi 13h45/14h45 (4) |
| ÉQUILIBRE Prévention des chutes | Lundi 16h00 /17h00 (2) |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE..... | Mardi 14h45/15h45 (1) |
| RANDONNÉE PÉDESTRE..... | Jeudi 9h30/11h30 <u>tous les 15 jours</u> Pour cette pratique, seule la licence ASPTT est exigée. |

(1) Salle Marcel Pagnol 2 bis allée des Lilas 44600 Saint-Nazaire

(2) Salle du Petit Caporal 21 rue Guy de Maupassant 44600 Saint-Nazaire

(3) Salle Kerfaouët 1 rue des Pinsons 44600 Saint-Nazaire

(4) Salle Léo Lagrange 7 avenue Pierre de Coubertin 44600 Saint-Nazaire

(5) Salle Françoise Dolto 7 bis rue Albert Schweitzer 44600 Saint-Nazaire

LES ADHÉSIONS ASFBE

La licence fédérale ASPTT de 33 € par personne n'est appliquée qu'une seule fois quelque soit le nombre d'activités pratiquées.

(ex : 1 cours de pilâtes 130 € + licence 33 € = 163 € / 2ème cours : 105 € / 3ème = 95 €)

Si vous souhaitez pratiquer 2 ou 3 activités, il est possible de régler en 2 ou 3 fois votre cotisation (chèques à remettre à la date de l'inscription).

Sophrologie en groupe - Durée 1h15 - 10 personnes maximum

| |
|--------------------|
| 1 cours165 € |
|--------------------|

Autres activités - Durée 1h00 - 15 personnes maximum

Pour une personne

| | |
|--------------------------|------------|
| 1ère activité163 € | 1er chèque |
|--------------------------|------------|

| | |
|-------------------------|-------------|
| 2ème activité.....105 € | 2ème chèque |
|-------------------------|-------------|

| | |
|-------------------------|-------------|
| 3ème activité95 € | 3ème chèque |
|-------------------------|-------------|

Formule Bien-être

| | |
|--|-------|
| 1 atelier de Sophrologie + 1 autre activité..... | 275 € |
|--|-------|

| | |
|-------|------------|
| 165 € | 1er chèque |
|-------|------------|

| | |
|-------|-------------|
| 110 € | 2ème chèque |
|-------|-------------|

Randonnée pédestre 33 €

La remise de chèque(s) doit être accompagnée d'un bulletin d'adhésion dûment complété et signé.

L'encaissement des chèques se fera en septembre, octobre et décembre 2025 après validation de la ou des activités pratiquées.

***Nous restons à votre entière disposition
pour tout renseignement complémentaire.***