

# Bienvenue dans **votre Club**

## L'ESPRIT SPORTS POUR TOUS

Votre Club est adhérent à la Fédération Française Sports pour Tous, agréée par le Ministère des sports et reconnue d'utilité publique.

Il contribue à la mise en œuvre du projet fédéral en proposant des activités sportives **accessibles** au plus grand nombre dans une **ambiance conviviale** d'**entraide** et de **partage** afin que chacun puisse s'épanouir et devenir acteur de son mieux-être.

Véritable projet associatif de vie en société, il favorise le lien social et le vivre ensemble tout en proposant des pratiques durables, respectueuses de soi et des autres.



## UNE APPLICATION GRATUITE DÉDIÉE

- échangez avec les membres de votre Club
- recevez des infos et alertes de votre animateur
- bénéficiez de conseils
- et de nombreuses autres fonctionnalités



## DEVENIR ADHÉRENT, C'EST :

- adhérer à un Club
- bénéficier d'une **licence**
- affirmer son **appartenance** à la famille Sports pour Tous et participer à la réalisation du **projet fédéral**
- disposer d'une **assurance** et d'une offre de **licences adaptées** (famille, sociale...)
- profiter de **réductions** sur la boutique en ligne, auprès du Centre d'Activités de Pleine Nature et des partenaires de la Fédération
- Recevoir les dernières **actualités fédérales**
- Participer à des **manifestations régionales et nationales**

**Inscrivez-vous dès maintenant dans votre Club !**



# Rejoignez un Club qui vous ressemble

Accessibilité • Mieux-être • Convivialité • Diversité  
Prévention • Santé • Solidarité • Expertise

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

# ASCS Gougenheim

« section sportive »

## Fitness, tous niveaux

Ce cycle de séances permettra à chacun de conserver et de développer ses qualités physiques : endurance cardio-respiratoire, force, coordination, équilibre, mobilité articulaire...

**Jeudi 19h45 – 20h45**

du 1 septembre 2022 au 6 juillet 2023

(hors vacances scolaires)

à la salle des fêtes de Gougenheim

Renseignements et inscription : Bettie 03.88.70.56.07

## « Bougez varié »

Activité physique adaptée **[NOUVEAU]**

Ce programme permet aux personnes de plus de 60 ans de réintégrer la pratique d'activités physiques dans leur quotidien : bilan forme physique, free fit, marche afghane...

*Gratuit – nombre de places limitées  
(inscription vivement conseillée)*

**Jeudi 18h30 – 19h30**

du 8 septembre 2022 au 6 octobre 2022

rdv devant la salle des fêtes de Gougenheim

Renseignements et inscription : Sandra 06.28.64.16.12

REJOIGNEZ  
UN CLUB QUI  
VOUS RESSEMBLE



## « Restez sur vos deux pieds »

Activité physique adaptée **[NOUVEAU]**

Ce programme est proposé dans la continuité de « Bougez Varié ». Il a pour objectif le développement de la condition physique générale des personnes de plus de 60 ans : équilibre, renforcement musculaire, mémoire...

*Gratuit – nombre de places limitées  
(inscription vivement conseillée)*

**Jeudi 18h30 – 19h30**

du 13 octobre 2022 au 2 février 2023

à la salle des fêtes de Gougenheim

Renseignements et inscription : Sandra 06.28.64.16.12



**VENEZ PRATIQUER DANS UN CLUB  
SPORTS POUR TOUS POUR :**

- vous épanouir
- votre bien-être
- votre santé
- partager des moments forts
- faire des rencontres
- vous entretenir physiquement
- vous défouler
- vous relaxer

**et surtout**

**pour le plaisir !**



**VOUS AVEZ LA GARANTIE**

- d'être encadré par des animateurs qualifiés
- de pratiquer des activités adaptées à vos capacités physiques et de bénéficier d'un suivi personnalisé
- de diversifier vos pratiques

avec le soutien de la Conférence des Financeurs