



ASPTT ÎLE DE CAYENNE
 CLUB OMNISPORTS
 cultivons vos envies

Fais ta (R)évolution !!



A l'ASPTT Ile de Cayenne, on propose plus que du sport !

Des ateliers pour s'éveiller, apprendre, découvrir !

Janvier 2022 - Programme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
				17h30-19h Atelier nutrition		
17	18	19	20	21	22	23
					10h - 11h Atelier Jardin	
24	25	26	27	28	29	30
					8h - 12h Rando écolo	



Atelier Nutrition

Prendre soin de soi en améliorant sa nutrition

Intervenante : Anne Schneeberger, diététicienne

Vendredi 14 janvier : 17h30-19h Dojo ASPTT

Tarif : Gratuit adhérent ASPTT - 1 Pass Liberté pour une extérieur

Atelier jardin: le paradis du recyclage

Par conviction écologique, manque d'argent et/ou pour le plaisir d'être créatif, le jardinage offre la possibilité de recycler à toutes les étapes de la vie du jardin

Intervenante : Laura Demade-Pellorce /IngagEn

Samedi 22 janvier - 10h-11h30 - Dojo ASPTT

Tarif : Gratuit adhérent ASPTT - 1 Pass Liberté pour un extérieur



Rando écolo

Allier l'utile au sportif et à l'agréable. Venez marcher tout en ramassant les déchets pour laisser nos beaux sentiers plus propres

Samedi 29 janvier- 9h-12h - Plages des Salines -retour par le

sentier. Départ au parking du sentier des Salines

Tarif : Gratuit



Le Pass Liberté : comment ça marche ?

Disponible à l'unité quand vous êtes déjà adhérent ASPTT ou par carnet de 10 dans tous les cas, le Pass Liberté vous donne accès à toutes les activités du club !

Tarif

Adhérent ASPTT : 5 euros unité - 50 euros carnet de 10

Non adhérent : 10 euros unité - 85 euros carnet de 10

Pour un non adhérent, l'achat d'un carnet de 10 Pass comprend la licence fédérale, entraîne la qualité de membre et nécessite donc de fournir un certificat médical

Plus d'info sur <https://cayenne.asptt.com> - adherons.cayenne@asptt.com

06 94 26 85 66