

SAISON 2024/2025

**1 club
omnisports,
9 activités**



**Portes ouvertes
du 14 au 22 sept. 2024**

**Le Sport Donne Des Elles
du 08 au 23 mars 2025**

Plogging le 07 juin 2025

L'OMNISPORTS FAIT SA

RENTRÉE

**AVEC MA LICENCE ASPTT PREMIUM
JE PRATIQUE SELON MES ENVIES !**



L'OMNISPORTS FAIT SA

RENTRÉE

ASPTT Ile de Cayenne

AVEC MA LICENCE ASPTT
PREMIUM JE PRATIQUÉ
SELON MES ENVIES !



kidiSPORT
éveil sportif
des 3-6 ans

1h d'activité hebdomadaire

Jeux aquatiques / Jeux gymniques
Jeux de ballons / jeux de raquettes
Jeux d'opposition
kidiMIAM et kidiECO responsable

Mercredi 15h ou 16h30 / samedi 9h

200 €



KIDISPORT+
école multisports
des 7-9 ans

1h d'activité hebdomadaire

Natation, Acrosport, Aïkido, Sport de
raquettes
Ateliers nutrition et éco-responsable

Samedi 10h30

200 €



J'MACTIV Séniors
Adultes +65 ans

Entretenir son corps et son esprit,
maintenir du lien social et
intergénérationnel

Vendredi 09h00 - 10h30

160€



BADMINTON

accessible PASS'Liberté,
PACKS port, PACK Total

Pratiquer le badminton en jeu libre
(tout niveau) dans la convivialité

Lun, Mer, Ven 19h00 - 22h00
Dimanche 10h - 12h

160 € / 120 €(*)



AÏKIDO

accessible PASS'Liberté,
PACK Sport, PACK Total

Un apprentissage de techniques de
défense et de principes permettant
une juste utilisation du corps

Mardi 17h00 - 18h15
Jeudi 18h30 - 20h30

140 € / 100 €(*)

Envie de pratiquer BADMINTON et AÏKIDO ? **PACK Sport : 200 €**

Du bien-être selon vos envies,
PACK Bien-être: 350 €



BODY ZEN

accessible PASS'Liberté,
PACK Bien-être, PACK Total

Gym douce variée avec une conscience de son corps
Coordination, mobilité, relaxation, renforcement

Vendredi 18h30-19h30

180 € / 140 €(*)



STRETCHING

accessible PASS'Liberté,
PACK Bien-être, PACK Total

Étirement en profondeur du corps
Passif et actif pour un entretien mensuel

Les premiers lundis de chaque mois
17h00-18h00

100 € / déjà adhérent : 75€



PILATES

accessible PASS'Liberté,
PACK Bien-être, PACK Total

Un renforcement et un assouplissement des muscles avec une respiration thoracique pour un respect du corps

Mercredi 18h30-19h30
Samedi 9h00-10h00

210 € / 170 €(*)



YOGA

accessible PASS'Liberté,
PACK Bien-être, PACK Total

Cours d'Hatha Yoga, asanas et pranayama

Mardi 18h30-20h00
Jeudi 18h30-20h00

210 € / 170 €(*)

Sois acteur de ta santé et de ton bien-être !

Toutes les activités ASPTT en une offre
pour bouger toute la semaine, en toute liberté



PACK Total ASPTT

(avec engagement annuel)
450 €



PASS'Liberté

(sans engagement annuel)
100 € ()**





S'INSCRIRE

à l'ASPTT Ile de Cayenne

Sur place : Bureau ASPTT

- ❖ mar à ven 09h-11h (sur RDV)
- ❖ mar, jeu, ven 16h-18h
- ❖ sam 10h-12h

En ligne : my.asptt.com

Pièces à fournir :

- ❖ Questionnaire de santé
- ❖ Photo

Modalités de paiement

Possible en 3fois sans frais



Retrouvez-nous sur my.asptt.com

Bureau ASPTT
2299 route de Baduel à Cayenne

(face à l'Express Market et la Boulangerie Victor Martin)

(*) Tarif Jeune
(-18 ans et étudiants -26 ans)

(**) Tarif du 1er carnet de PASS. Les suivants sont facturés au tarif Adhérent