

Contacts

05.49.61.33.46  
16 rue Alphonse Daudet, 86000 Poitiers  
www.acsep86.org

Éducateur Sportif : Victor Sironneau  
victorsironneau@acsep86.org

Direction ACSEP : Anne Boucenna  
acsepdirection@acsep86.org

Une participation active  
dans le choix des activités



MULTISPORTS  
ADULTES



SANTÉ | LOISIRS

Affiliée à :



Ils soutiennent le dispositif :



Ne pas jeter sur la voie publique

WWW.ACSEP86.ORG

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK



## Le projet

L'ACSEP accompagne les enfants depuis plus de 40 ans dans le domaine socio sportif. Aujourd'hui une place est réservée aux adultes !

Plusieurs constats ont permis la mise en place du projet multisports adultes loisirs :

- Changement des mentalités face aux pratiques sportives (loisirs, convivialité)
- La santé et le bien-être
- Augmentation de la sédentarité
- Manque de temps pour soi (travail, enfants...)
- Les femmes pratiquent moins que les hommes
- Baisse du lien social

## Les Objectifs

- Valoriser le multisports comme pratique favorisant le bien-être et la santé.
- Favoriser l'accès à l'activité sportive pour les femmes.
- Développer le sport loisir, ludique et adapté pour tous.
- Favoriser l'accès à une multitude d'activités sportives dans une ambiance conviviale.

## CRÉNEAUX



### Les Samedis : Multisports Adultes loisirs

- Horaires : 10h15 à 12h00
- Lieu : Gymnase Universitaire C7, 3, allée J. Monet, Poitiers

*A découvrir : Badminton, Speedminton, Handball, Tchoukball, Kin ball, Ultimate, Volley, Marche nordique, Basket ...*

Un créneau multisports enfant est proposé aux mêmes horaires que celui des adultes (gymnases situés à environ 500 m). Vous n'avez plus de soucis pour la prise en charge des enfants afin de profiter de votre pratique sportive !

«Parents mettez vos baskets»

Une fois par cycle, nous invitons toute votre famille à venir pratiquer ensemble. Convivialité et sourire assurés !

### Les Mardis : Multisports Femmes loisirs

- Horaires : 9h00 à 10h15
- Lieu : Gymnase Ch. Perrault, 4, Bvd des hauteurs, Couronneries - Poitiers

Activités multisports réservées aux femmes et adaptées à toutes !

*A découvrir : Renforcement musculaire, Circuit training, Marche, Marche nordique, Boxe, Sport collectifs (Basket, volley...), Badminton.*

## MODALITÉS



- Fiche d'inscription à remplir
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Adhésion 15 euros + Licence (en fonction du quotient familial)
- Inscription à l'année + une séance d'essai gratuite