

LE PASS CLUB:

Véritable Parcours d'Accompagnement Sport Santé vers le Club Sports pour Tous !



INFORMER

Vous souhaitez reprendre une activité sportive régulière en groupe et vous ne savez pas vers laquelle vous orienter ?

Testez votre forme avec « **Forme Plus Sport®** » et laissez-vous guider !
Accessibles à tous, ces tests simples et rapides vous permettent de mesurer votre condition physique, de connaître votre état de forme du moment et de bénéficier de conseils personnalisés.



ACCOMPAGNER

La Fédération met en place des programmes adaptés, validés scientifiquement, qui vous permettront de reprendre une activité physique et sportive à votre rythme en toute sécurité :

➤ Programme de prévention du diabète
diabetaction.fr



➤ Programme de prévention des maladies cardiovasculaires
coeurforme.fr



➤ Programme de prévention des chutes
programmepied.fr



ACCUEILLIR

Que vous ayez suivi un programme ou non, l'ensemble de nos Associations Sports pour Tous vous accueillent !

N'attendez plus et rejoignez-nous dans l'une de nos 3 200 structures affiliées et encadrées par des animateurs diplômés.



UNE FÉDÉRATION MULTISPORTS !

- Les Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (Stretching, Qi Gong, Danse,...)
- Les Activités de Randonnée de Proximité et d'Orientation (Marche Nordique, VTT, Randonnée,...)
- Les Jeux Sportifs et Jeux d'Opposition (Arts Martiaux, Lutte éducative,...)

PLUS DE 5 300 ANIMATEURS SPORTIFS QUALIFIÉS.

La Fédération Française Sports pour Tous met en place une démarche Sport Santé Bien-Être.

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, VOUS PROFITEZ DE NOMBREUX BIENFAITS :

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Regain d'énergie
- Renforcement des muscles et des os
- Détente et réduction du stress
- Maintien de l'autonomie avec l'âge

VOUS DIMINUEZ LES RISQUES :

- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Accidents vasculaires cérébraux
- Cancers du sein et du colon

POUR CONNAÎTRE NOS CLUBS ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES QU'ILS PROPOSENT, CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET :

 www.sportspourtous.org



Nouveau !

LA CHARTE CLUB SPORTS SANTÉ BIEN-ÊTRE



Depuis toujours la Fédération Française Sports pour Tous a au centre de ses préoccupations l'épanouissement personnel de tous par la pratique d'activités physiques et sportives.

VOS AVANTAGES :

- Accueil personnalisé
- Cours adaptés
- Activités en groupe réduit
- Suivis réguliers
- Toujours plus de convivialité

 **RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS CLUBS SPORTS SANTÉ BIEN-ÊTRE SUR NOTRE SITE INTERNET !**



12 place Georges Pompidou - 93160 Noisy le Grand
T 01 41 67 50 70 / F 01 41 67 50 90

www.sportspourtous.org
info@sportspourtous.org
Association reconnue d'utilité publique - Agréée par le Ministère des Sports

Découvrez notre parcours bien-être !

Une activité physique régulière : la clé d'une meilleure santé !

www.sportspourtous.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS