

# #SOYEZSPORT

## DES ACTIVITÉS

VARIÉES ET ACCESSIBLES À TOUS

Quel que soit votre âge ou votre niveau, dans votre quotidien ou pendant vos vacances, les Activités Sociales de l'énergie vous proposent des activités physiques, sportives et de loisirs tournées vers la découverte ou le perfectionnement d'une pratique.

## DES PARTENAIRES

FIDÈLES ET ENGAGÉS

Grâce aux nombreux partenariats noués avec des fédérations, des clubs, des associations sportives, vous avez accès à des animations riches et variées, la possibilité de rencontrer des professionnels, de partager avec eux leur passion et les bienfaits des activités physiques et sportives sur la santé.

Vacances adultes, colos pour les jeunes Restauration

Activités physiques, sportives et de loisirs Solidarité

Découverte culturelle Prévention Santé Assurances

Action sanitaire et sociale

[www.ccas.fr](http://www.ccas.fr)



# Sport, santé, forme

## Fitness Academy



© Shutterstock

**Invitation**  
RENCONTRES CULTURELLES



# Sport, santé, forme

Fitness Academy

## Pourquoi la CCAS vous propose cette activité ?

Venez-vous faire plaisir et vous détendre au travers d'ateliers ludiques mis en place par des professionnels de l'association Fitness Academy. Qui n'a jamais rêvé d'améliorer sa vitalité, de la galvaniser ? Passez un tee-shirt et un short, chaussez vos baskets et c'est parti !

## Au programme des ateliers

Les activités proposées regroupent différentes thématiques autour du corps. Certaines proposent des animations autour de la posture et du tonus musculaire de l'ensemble du corps (ados, cuisses, fessier, dos...) ; d'autres se concentrent sur la dépense calorique à travers diverses activités qui font transpirer (marche sportive, Active-Fit, circuits minceur...). Des animations plus tranquilles, « zen » vous sont aussi proposées, par le biais d'étirements et de renforcement doux dans un moment plus calme permettant de détendre le corps et l'esprit (body-zen, pilates, stretching, détente et respiration, yoga...).

Ces animations sont essentiellement basées sur le ressenti et de ses bienfaits. Alors, n'oubliez pas votre bouteille d'eau, une serviette, une tenue confortable et des chaussures de sport... Pas de compétition, juste du plaisir !

Deux formules au choix selon le centre de vacances :

**Formule Renforcement musculaire et Dépense calorique** avec du fitness, de la remise en forme, tonification, culture physique, aerobic...

**Formule Zen** avec du pilates, yoga, body zen, spécial dos...

## Fitness Academy

Fitness Academy est un regroupement de coachs sportifs diplômés et passionnés par la santé et la forme. Ces sportifs aux multiples casquettes (coachs en entreprises, professeurs particuliers, formateurs et animateurs) proposent des activités variées, accessibles à tous autour du thème du sport-santé-plaisir. Tout au long du séjour, des conseils personnalisés sur votre progression peuvent vous être prodigués selon votre souhait.