



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

ECLA

SEMMAINE DE LA FORME

du 3 au 8 octobre 2022

Des activités forme / santé / bien-être accessibles pour tous !

L'ECLA s'associe à la Semaine de la Forme, un événement national porté par la Fédération Française Sports pour Tous à laquelle l'association est affiliée.

Les objectifs de cette semaine sont de sensibiliser aux **bienfaits de la pratique sportive**, promouvoir le **sport au quotidien**, améliorer sa **santé** et prendre conscience de son **niveau de forme**.

Testez votre forme !

Obtenez un premier aperçu de votre forme grâce à un test d'endurance rapide, gratuit et en ligne !



Scannez le QR code ou rendez-vous sur
www.sportspourtous.org.



Testez 5 activités gratuitement

Profitez de cette semaine **pour débiter ou reprendre une activité physique**, à votre rythme en testant gratuitement jusqu'à 5 activités Forme - Santé d'intensité légère !

Chaque cours est encadré par un(e) professionnel(le) diplômé(e) qui est à votre écoute quel que soit votre niveau.



Marche nordique détente
Lundi 3 octobre 11h30 - 12h30

Une activité physique qui fait travailler tout le corps, tout en douceur.

Pilates seniors

Lundi 3 octobre 16h - 17h

Activité corporelle douce et complète, un travail du corps en profondeur.



Stretching

Mercredi 5 octobre 11h30 - 12h30

Des mouvements pour s'étirer, retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

Gym essentielle

Jeudi 6 octobre 9h - 10h

Une pratique en douceur et en tenant compte de ses capacités pour reprendre après un long arrêt, une maladie...



Swiss Ball

Samedi 8 octobre 11h - 12h

Un travail sur l'équilibre et les muscles profonds avec le gros ballon suisse, utilisé également en kinésithérapie.

Où nous trouver ?

ECLA - Le Carré
3 bis rue d'Orléans
92210 Saint-Cloud

ECLA

ifoc

SAINT-CLOUD

Réservez dès maintenant votre séance gratuite sur www.ecla.net.