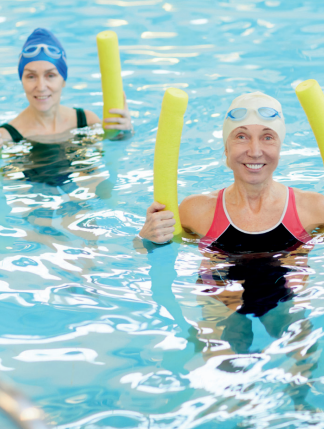




CLUB OMNISPORT OUVERT À TOUS REJOIGNEZ L'ASPTT ROANNE !

Association créée en 1962 et affiliée à la fédération des ASPTT, le club de Roanne est ouvert à tous les publics. Venez découvrir et tester les activités de la saison 2026/2027. 1 club pour 7 activités et 2 séances d'essais gratuites !

AQUAGYM À LA PISCINE DU COTEAU

Bouger dans l'eau de la piscine est une forme de gymnastique. La pression de l'eau minimise le risque de courbatures. Elle procure une sensation de légèreté et peut être pratiquée sans limite d'âge que l'on soit nageur ou non.

Lundi de 12h30 à 13h30 ou 13h35 à 14h35/ Mardi de 11h25 à 12H25/ Vendredi de 9h20 à 10h20 ou de 13h40 à 14h40.



RANDONNÉE PÉDESTRE

Cette activité de plein air, en groupe de moins de 20 personnes est accessible à tous en fonction des difficultés (longueur, dénivelés, durée) connues à l'avance. Un dimanche sur deux (programme à l'année) /En matinées ou journées avec pique-nique selon la saison.

NOUVELLE SECTION PÉTANQUE DE L'ASPTT ROANNE

Que vous soyez débutant, amateur de loisirs, ou joueur confirmé, vous trouverez ici un lieu idéal pour pratiquer, progresser et partager votre passion avec d'autres passionnés de pétanque ! Jeudi dès 14h Rue des Vernes Espace Fontalon à Roanne.



SELF DEFENSE/ KRAV MAGA MINI DOJO DE L'ARSENAL

Quelque soit sa morphologie ou sa force, c'est une discipline accessible. Vous apprendrez différentes techniques de self-défense en combat rapproché, basées notamment sur l'efficacité des gestes et la vitesse. Jeudi de 18h30 à 19h30

MUSCULATION À LA HALTE NAUTIQUE

Avec des équipements adaptés pour le travail de chaque groupe musculaire en fonction des besoins de chacun. Lundi, Mardi, Jeudi de 8h à 21h/ Mercredi et vendredi de 8h à 17h/ Dimanche de 8h à 12h.



PILATES À L'AMICALE LAÏQUE

Méthode de renforcement des muscles profonds qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement. Mardi de 19h à 20h et jeudi de 8h30 à 9h30 et de 19h à 20h.

JEUX DE SOCIÉTÉ À LA MAISON DU PORT

Jeux de cartes, de stratégies dans une ambiance conviviale. Lundi de 18h à 20h.

NB : L'adhésion à l'ASPTT Roanne est possible à n'importe quel moment de l'année. Deux cours d'essai sont proposés gratuitement et vous avez toujours la possibilité de mixer les activités !



INFOS PRATIQUES

ASPTT Roanne 18 rue de Cadore - 42300 ROANNE
Email : roanne@asptt.com
roanne.asptt.com

ASPTT ROANNE
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

