

# Section multi sport santé



## des activités mixte ouverte à tous



*Vous êtes un sportif  
débutant, assidu,  
en reprise sportive  
ou éligible au  
sport sur ordonnance*



*Votre objectif est d'être  
accompagné pour prévenir  
ou améliorer votre santé  
vos capacités physiques,  
votre sommeil, votre stress...*



*Nous individualisons  
nos programmes  
pour vous accompagner  
et atteindre vos objectifs*

## Nous rejoindre c'est associer Plaisir, Convivialité et Santé

### Nous proposons des séances multi sport individualisées

Qui luttent contre la sarcopénie.

Qui améliorent la coordination et  
les réactions motrices.

Qui préservent des troubles neuro-  
cognitifs.

- 📌 Parcours d'habileté motrices
- 📌 Exercices d'entraînement cognitif
- 📌 Renforcement musculaire
- 📌 Exercices de souplesse
- 📌 De coordination
- 📌 ...

### Ainsi que des activités collectives

qui préservent le lien et la cohésion sociale.

- 📌 Wexball
- 📌 Tchouk-ball
- 📌 Ultimate
- 📌 ...



ASPTT Agen  
292 rue de Lille  
47000 Agen

📞 06.03.86.44.53  
[Sportsanté.agen@asptt.com](mailto:Sportsanté.agen@asptt.com)