



# LE SPORT DONNE DES *elles*

Activités gratuites pour toutes

Communiqué de presse 13 février 2014

## « Journée de la femme » : l'ASPTT Bar le Duc se mobilise !

A l'occasion de la « Journée de la femme », le 8 mars prochain, la Fédération Sportive des ASPTT ouvre les portes de 46 de ses clubs en France, à toutes les femmes pour les inviter à découvrir et à s'initier gratuitement à de nombreuses activités sportives. L'ASPTT Bar le Duc sera au rendez vous !

Le sport, bénéfique pour la santé, c'est avant tout dans les clubs, ainsi l'ASPTT Bar le Duc propose une matinée Gym Fitness de 10h à 12h, une journée Musculation cardio de 10h à 12h et de 14h à 16h à l'Espace Gambetta à Bar le Duc, ainsi qu'une matinée Marche Nordique de 10h à 12h, rassemblement devant le Kiosque dans le Parc de l'Hôtel de Ville de Bar le Duc.

Toutes les activités seront encadrées par des animateurs diplômés.



🌐: [www.bar-le-duc.asptt.com](http://www.bar-le-duc.asptt.com)

✉: [bar-le-duc@asptt.com](mailto:bar-le-duc@asptt.com)

☎: 03.29.79.00.09

### A propos de le Fédération sportive des ASPTT:



Avec **195 clubs omnisports** et **150 000 licenciés**, la FSASPTT est une fédération sportive qui compte ! **Figurant parmi les plus grands clubs omnisports de France, ouverts à tous**, les ASPTT proposent plus de 100 disciplines différentes, de la formation (600 écoles de sport) au plus haut niveau international (160 athlètes et 34 équipes de sports collectifs en championnat national).

### Les activités :

Marche Nordique:  
Initiation de Marche Nordique avec échauffements, étirements, démonstrations (prêt de matériel)

Gym/Fitness:  
Découverte du renforcement musculaire et du fitness avec une animatrice de section,

Musculation/Cardio:  
Découverte de l'espace cardio et de la salle de musculation.

### Contact :

Jean Pierre RONDEAU  
Tel. : 06.33.51.43.73  
E-mail : [jpierre.rondeau@orange.fr](mailto:jpierre.rondeau@orange.fr)

**Retrouvez la liste des activités et toutes les informations sur**

**[www.lesportdonnedeselles.asptt.com](http://www.lesportdonnedeselles.asptt.com)**