



Sautaprats

N°SIRET: 447 704 875 00023

N° Préfecture : W643003304

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Affiliation : 064191302



Affiliation : 02064138800



Affiliation : 64/23



COORDONNEES

Allée Jean BARTHET 64800 Nay
Tél: 06 83 86 25 20
E-mail: los-sautaprats@orange.fr
Site internet: www.sautaprats.fr

ENCADREMENT Professionnel

Nicolas SALIOU : Educateur sportif

Sportif de Haut Niveau Espoir Rugby



Nouvelle Salle

Nouvelles Activités

Venez nous rejoindre

CrossFit / Training

stretching / Massage

Récupération Musculaire

adolescents / adultes / seniors

CrossFit / Training

OBTENEZ UNE CONDITION PHYSIQUE
EXPRESS AVEC LE
CROSS TRAINING



Les exercices **sous forme de circuit** visent le **développement** de la **vitesse**, de la **force**, de la **coordination**, de la **résistance**, de l'**équilibre**.



Activité **complète** mélangeant la **gymnastique**, la **musculture**, vous êtes sollicités sur le plan **cardio-vasculaire** améliorant ainsi votre **endurance**.



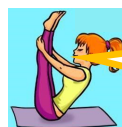
Le circuit est **adaptable** au **niveau de chacun**.



Un travail en **petit groupe motivé**, permettant d'**augmenter** rapidement votre **condition physique**

stretching

ETIREZ VOS MUSCLES ET
AMELIOREZ VOTRE SOUPLESSE
C'EST L'OBJECTIF DU
STRETCHING



J'améliore ma **souplesse** et l'**amplitude musculaire**



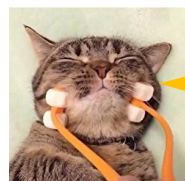
Activité visant à **libérer les articulations**, **détendre** et **étirer** à tour de rôle les différents muscles.

Ces **postures lentes** favorisent la **détente** et le **retour au calme** essentiel après une journée ou un week-end mouvementé.



Massage : Récupération Musculaire

MASSEZ ET DETOXIFIEZ
RETROUVEZ UNE ENERGIE
EXPRESS AVEC LE
MASSAGE ACTIF



Comment Chat va ?



Meilleure circulation sanguine, **réduction du stress** après un effort intensif, **réduction des douleurs retardées** liées à l'exercice physique, **Prevention des blessures**

N'hésitez pas à découvrir ces nouvelles méthodes d'entraînement dans notre association !