

La FFN répond à vos besoins :
Ce programme de la FFN a été mis en place
pour répondre à vos besoins de santé



Nager contribue à prévenir et
mieux vivre :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète
- Hémophilie
- Pathologies Respiratoires
- Douleurs Ostéo-Articulaires
- Stress et Dépression

Nagez Forme Santé c'est :

- Des éducateurs spécialisés
- Des clubs agréés
- Des pratiques centrées sur la Prévention
- Des réponses adaptées à vos besoins de santé
- Un réseau fédéral riche de plus de 1200 clubs



**CHAMALIERES
NATATION**

ASM-CHAMALIERES
NATATION

Centre Aquatique « Les Hautes Roches »
Avenue de la 1ère Armée Française Rhin & Danube
BP 81
63400 CHAMALIÈRES

Téléphone : 04 73 93 55 65

E-mail :
secretariat@asm-chamalieres-natation.fr

Site : www.asm-chamalieres-natation.fr

**NAGEZ
FORME
SANTÉ**

ASM
CHAMALIÈRES
NATATION



La natation c'est
LE sport santé

Prenez soin de Vous !

NFS à Chamalières

NAGEZ FORME SANTÉ Une réponse pour tous !

- *Tout Public :*

Vous souhaitez retrouver la forme :

Maintenez et développez votre capital santé pratique adaptée de la natation



- *Séniors :*

Vous recherchez une activité pour garder la forme. Muscler-vous et gagnez en souplesse.

- *Personnes en surpoids :*

Retrouvez votre équilibre et augmentez vos dépenses énergétiques

- *Diabétiques :*

Prenez soin de votre santé et contrôlez votre diabète.

- *Personnes atteintes de pathologies respiratoires :*

Améliorez votre respiration grâce à la pratique de la natation dans une atmosphère chaude et humide

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE METTRE A NAGER.

Le monde médical s'accorde pour louer la natation et les bénéfices qu'elle apporte. La natation s'adresse à tous, y compris aux séniors et aux personnes qui souffrent de certaines pathologies (diabète, hémophilie, etc.)

La natation c'est **LE** sport santé !

CONTACTS :

CLUB :

ASM-CHAMALIÈRES NATATION

Secrétariat : 04 73 93 55 65

ÉDUCATEURS :

Romaric LEBON

Charline PERTUCAS

HORAIRE :

Le mercredi de 10h00 à 11h00

NOUVEAU ! Le mercredi de 20h00 à 21h00*

ADHÉSION :

Saison sportive 2018/2019 :

De septembre à juin : 240,00 €

À la séance :

Licence FFN : 12,00 €

Carte de 10 séances : 70,00 €

Carte valable sur 1 trimestre



Préservez ou
retrouvez
votre capital
santé :



La natation est la discipline la plus bénéfique pour la santé

La natation au service de votre santé.

La Fédération Française de Natation met en place ce programme pour rendre la natation accessible au plus grand nombre.

- Découvrir une natation adaptée à vos besoins
- Recevoir des conseils personnalisés
- Optimiser vos ressources

Nager permet de :

- **Maintenir son capital santé**

Améliorer sa santé physique et mentale

- **Améliorer sa qualité de vie**

Développer son estime de soi

- **Prendre du plaisir à s'entretenir**

Trouver un meilleur équilibre et contrôler son poids

- **Se détendre et réduire son stress**

Être en harmonie avec son corps et son esprit

* Selon nombre de personnes inscrites sur ce créneau