

L'Education Physique (EPH)

Un dispositif historique ouvert à tous !



Convivialité - Echange - Partage - Bien-Etre

Permettre à toutes personnes de pratiquer des activités physiques variées en toute sécurité avec des programmes personnalisés



Plus qu'une salle de musculation : un espace de **convivialité**

Plus d'une dizaine d'**activités** et de **cours collectifs**



Plus d'une vingtaine de **coachs diplômés** à votre écoute

Plus de **trente années d'expérience** dans le milieu du fitness

30



SPORT-SANTÉ



Serge MAS
Responsable EPH

“ Le premier objectif recherché par les participants est **l'épanouissement personnel**. Il passe par la satisfaction dans l'effort et le fait de se faire **plaisir** sans objectifs de compétition.

L'activité physique permet au corps de **s'exprimer** et **se libérer**. Il est indéniable que les améliorations physiques permettent au mental de **se ressourcer** et **se rééquilibrer**. ”

Que proposons nous ?



En plus d'une ouverture de la salle de musculation en accès libre, nous proposons des cours collectifs variés et adaptés à tous niveaux :

**Circuit Training - Renforcement Musculaire - Biking - Pilates - Step - Zumba
Cardio Combat - Body Art - Body Relax**

Les +

- Vous avez la possibilité de bénéficier d'un programme **découverte de 3 mois** pour vous permettre de vous relancer dans votre pratique d'activité physique.
- Vous avez la possibilité **d'évaluer votre condition physique** (ASM Vitality Test) et de bénéficier d'un entretien d'orientation pour choisir les activités qui vous représentent.

Contacts et Informations

84 boulevard Léon Jouhaux, CS 80221
63021 Clermont Ferrand Cedex 2
eph@asm-omnisports.com

06 12 93 63 34 - Serge MAS