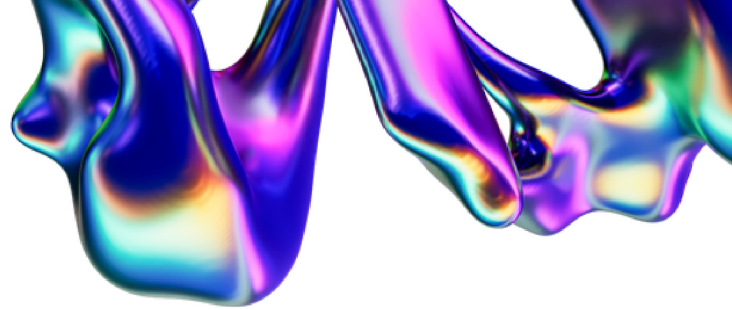


TOUS EN FORME NSM VOTRE CLUB VOUS INFORME ...



NOTRE NOUVEAU CANAL DE COMMUNICATION

➡ Périodicité bi-mensuelle



Tous en forme se mobilise pour vous apporter des informations autour de notre coeur de cible le sport, la santé et le bien-être



➡ Fil d'actualité sur ce 1er trimestre

10 septembre 2023 :

Le forum des associations avec un défilé de personnes toute la journée sur notre stand !

01 octobre 2023 :

La semaine de de la forme en partenariat avec la Fédération Française Sport pour Tous

SEMAINE DE LA FORME
10-12 OCT 2023

**DIMANCHE 1ER OCTOBRE 2023
PORTES OUVERTES
TOUS EN FORME NSM**

ATELIERS DECOUVERTES de YOGA, CIRCUIT TRAINING et PILATES
Au DOJO LIONEL GROSSOAIN, 36 Av François Mauriac 83330 NEUILLY SUR SAINE. Venez découvrir l'univers du sport, de la remise en forme et du bien être chez TOUS EN FORME NSM. Un programme avec plus de 70 heures de Yoga (adultes, enfants), Yoga Pilates, Culture Physique, Fitness, Fitness, Gym douce. De nombreuses activités pour les enfants, les adultes, les seniors.

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

Vous avez envie de commencer une activité sportive à la rentrée... venez tester nos cours Dimanche 1 OCT 2023

Réserver votre séance au 06 81 33 85 75 (Eskrin)

10H15 SALLE 1
Circuit training

10H15 SALLE 2
Yoga

10H15 SALLE 3
Pilates

TOUTS EN FORME POUR SPORT, DÉTENTE, LOISIR

Sur notre site internet
www.tousenforme-nsm.fr
ou au 06 81 33 85 75
09h00-19h00 du mardi au dimanche
SAISON 2023-2024

➡ Nos ATELIERS du dimanche matin...

ATELIER VIN YOGA & DANSE DU DRAGON
DIMANCHE 3 DECEMBRE 2023 DE 10H00 A 12H00

LA RENCONTRE DU YIN ET DU YANG ...
VOIR LES CHOSES DE FAÇON PLUS POSITIVE !

METTRE EN MOUVEMENT VOTRE ENERGIE POUR LA FAIRE CIRCULER A NOUVEAU DANS LE CORPS ET TRANSFORMER LE MENTAL.

Animateurs Alain et Christelle

INSCRIPTIONS AUPRES DE KARINE
TEL 06 81 33 85 75
tousenforme-nsm@outlook.fr

25 EUROS / PERSONNE
RÈGLEMENT SUR PLACE

MOCCENS ET NON MOCCENS

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

ATELIER MUSCLE, ALIMENTATION & AEROBOXE
DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023 DE 10H15 A 11H45

À LA RENCONTRE DES BIENFAITS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT ...
UNE SÉANCE COMPLÈTE DE FITNESS BOXING !
ET DES CONSEILS NUTRITIONNELS POUR UNE ALIMENTATION SAINES !

METTRE EN MOUVEMENT VOTRE CORPS POUR BRÛLER DES CALORIES ET VOTRE MENTAL LE TOUT AVEC UN BON ÉGILIBRE ALIMENTAIRE.

Animateurs Evans PARTY

INSCRIPTIONS AUPRES DE KARINE
TEL 06 81 33 85 75
tousenforme-nsm@outlook.fr

20 EUROS / PERSONNE
RÈGLEMENT SUR PLACE

MOCCENS ET NON MOCCENS

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

ATELIER FITSTEP & LIA
DIMANCHE 17 DECEMBRE DE 10H00 A 11H15

À LA RENCONTRE DES BIENFAITS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT ...
UNE SÉANCE DE CARDO TRAINING CHORÉGRAPHIÉE DE FIT STEP !

SE METTRE EN MOUVEMENT EN GROUPE ET ENTRER DANS UNE SÉANCE MUSICALE POUR SE COORDONNER, SE SYNCHRONISER, SE DÉFOULER ET COMME TOUJOURS BRÛLER DES CALORIES ET AMÉLIORER VOTRE MENTAL.

Animateur Evans PARTY

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION KARINE
TEL 06 81 33 85 75
tousenforme-nsm@outlook.fr

15 EUROS / PERSONNE
RÈGLEMENT SUR PLACE

ADHÉRENTS ET NON ADHÉRENTS DE 12 PARTICIPANTS

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM
Sport, Détente, Loisir

TOUS EN FORME NSM

VOTRE CLUB VOUS INFORME ... 15 DECEMBRE 2023

LE SPORT POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

➔ Santé physique



Le sport régulier a un impact significatif sur la santé physique. Il renforce le système cardiovasculaire, améliore la circulation sanguine, et renforce les muscles et les

En pratiquant une activité physique régulière, on réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète de type 2 et l'hypertension. De plus, l'exercice régulier peut augmenter l'espérance de vie et améliorer la qualité de vie globale.

➔ Bienfaits pour la santé mentale



Le sport n'a pas seulement des bienfaits physiques, il a également un impact positif sur la santé mentale.

L'exercice physique libère des endorphines, des substances chimiques dans le cerveau qui procurent une sensation de bien-être et réduisent le stress et l'anxiété.

➔ Relations sociales



Faire du sport offre également de nombreux avantages sur le plan social et tout ça peu importe d'où l'on vient..

Que ce soit en pratiquant un sport d'équipe ou en rejoignant un club ou une communauté sportive, le sport favorise les interactions sociales et permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes intérêts. Cela peut créer un sentiment d'appartenance, renforcer les liens sociaux et développer des amitiés durables.

Tous en forme !



LES AVANTAGES DU SPORT

Article de Evans coach sportif

Tout d'abord, cela améliore notre santé physique en renforçant notre système cardiovasculaire, en favorisant la circulation sanguine, et en renforçant nos muscles et nos os.

En conséquence, cela réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète de type 2 et l'hypertension.

Le sport nous permet également d'augmenter notre espérance de vie et d'améliorer notre qualité de vie globale.

En plus de ses bienfaits physiques, le sport a un impact positif sur notre santé mentale.

L'exercice physique libère des endorphines, des substances chimiques qui procurent une sensation de bien-être et réduisent le stress et l'anxiété. Il aide à lutter contre la dépression, améliore l'estime de soi, renforce la confiance en soi et favorise un sommeil de meilleure qualité.

Enfin, le sport renforce nos relations sociales. Que ce soit en pratiquant un sport d'équipe ou en rejoignant un club ou une communauté sportive, il favorise les interactions sociales et permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes intérêts. Cela crée un sentiment d'appartenance, renforce les liens sociaux et développe des amitiés durables. Le sport peut également être une activité sociale amusante à partager en famille ou entre amis, favorisant ainsi des moments de convivialité et de partage.

En conclusion, faire du sport régulièrement présente de nombreux avantages pour notre santé physique, mentale et sociale.