

NEWSLETTER

QU'EST CE QUI SE PASSE À L'ASPTT ?

<p>RANDONNÉE</p> <p>bernard.pasturel@orange.fr</p>	<p>GYM D'ENTRETIEN</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>TENNIS DE TABLE</p> <p>tennisetablespttalbi@gmail.com</p>	<p>MUSCULATION</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>YOGA</p> <p>yvette.furbeyre@gmail.com</p>
<p>SPORT BOULES</p> <p>minolt@yahoo.fr</p>	<p>GOLF</p> <p>francis.dumas@orange.fr</p>	<p>TENNIS TOUCH TENNIS</p> <p>ad.81@hotmail.fr</p>	<p>CYCLOTOURISME</p> <p>bernard-lagriffoul@wanadoo.fr</p>	<p>SENIORS ET MOUVEMENT</p> <p>albi@asptt.com</p>

ASPTT ALBI
 NOUS ACCUEILLONS LES
 PARASPORTIFS
 NOUS SOMMES UN
 CLUB INCLUSIF

KIDISPORT
 L'école sportive des 3-6 ans
 by ASPTT

L'école multisports des 6-9 ans
 KIDISPORT+
 by ASPTT

SOLIDARITÉ
 autisme
 by ASPTT

J'MACTIV
 by ASPTT

ACTUALITÉ

POUR LA ST JEAN, LES CYCLOS JOUENT AVEC LE FEU !



La section Cyclotourisme de l'ASPTT Albi rassemble des passionnés de vélo, quel que soit leur niveau, pour partager le plaisir de rouler ensemble. Sorties conviviales, randonnées sportives et découvertes du patrimoine local, le tout dans un esprit d'entraide et de détente. L'occasion idéale de conjuguer activité physique, nature et convivialité !

Retour sur la randonnée dans la vallée du Tarn

Jeudi 24 juin, la section Cyclotourisme de l'ASPTT a parcouru un bel itinéraire de **115 km et 1100 m de dénivelé** à travers la vallée du Tarn, sous un soleil ardent. Les 12 participants ont profité de routes ombragées jusqu'au déjeuner à Trébas. Malgré les **37°C** atteints au retour, le groupe a bouclé le parcours en roulant **prudemment** et en profitant de la traversée de jolis villages comme Ambialet, Villeneuve/Tarn, Plaisance et Lincou.

Ils nous racontent cette sortie ci-dessous ! Retrouvez aussi le lien vers le site internet !

SORTIE VALLÉE TARN

SITE INTERNET

NEWSLETTER

ACTIVITÉ

ON VOUS PRÉSENTE L'ACTIVITÉ GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN DE L'ASPTT

La section Gymnastique de l'ASPTT Albi vous accueille dans une ambiance conviviale et dynamique. Encadrés par des éducatrices passionnés, au sein du complexe sportif du Caussels, les adhérents peuvent pratiquer la gymnastique d'entretien, chacun à son rythme. Une belle occasion de développer souplesse, coordination et dépassement de soi !

Bernadette et Aline, deux bénévoles engagées et véritables moteur de cette activité vous en parle plus en détail.

INTERVIEW 



INFOS

FERMETURE SECRETARIAT OMNISPORTS



Le secrétariat sera fermé du 18 au 31 août.
Durant cette période merci de privilégier les demandes par mail, qui seront traitées régulièrement

 albi@asptt.com



LES CONSEILS D'HYDRATATION POUR L'ÉTÉ

Partout en France, les vagues de chaleur s'installent. Fatigue, déshydratation, baisse de concentration... les effets se font vite ressentir. Il est essentiel d'adopter les bons gestes et de rester bien hydraté.
L'alimentation est votre principale alliée face aux températures élevées.

VOICI NOS CONSEILS :

- Privilégier les aliments riches en eau (fruits, légumes crus, yaourts)
- Boire de l'eau régulièrement, sans attendre la soif
- Fractionner les repas pour éviter les coups de fatigue
- Limiter les aliments trop salés, trop sucrés et trop gras, qui favorisent la déshydratation

**UNE BONNE HYDRATATION, C'EST UN ÉQUILIBRE ENTRE L'EAU DANS
LE VERRE ET L'EAU DANS L'ASSIETTE.**

