

# NEWSLETTER

## QU'EST CE QUI SE PASSE À L'ASPTT ?

<p>RANDONNÉE</p> <p>mike.lafon@wanadoo.fr</p>	<p>GYM D'ENTRETIEN</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>TENNIS DE TABLE</p> <p>tennisdetableasptt@albi@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 TOUCHENNIS</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>
<p>Club Inklusif</p> <p>ASPTT ALBI NOUS ACCUEILLONS LES PARASPORTIFS NOUS SOMMES UN CLUB INCLUSIF</p>	<p>KIDISPORT</p> <p>L'école sportive des 3-6 ans kidiSPORT<sup>®</sup> by ASPTT</p>	<p>KIDISPORT +</p> <p>L'école multisports des 6-9 ans KIDISPORT<sup>+</sup> by ASPTT</p>	<p>SOLIDARITÉ autisme</p> <p>by ASPTT</p>	<p>J'MACTIV</p> <p>by ASPTT</p>

### ÉVÈNEMENT

## 🏆 BRAVO JÉRÔME ! DOUBLE CHAMPION DE FRANCE ET 4<sup>e</sup> AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE IFBB !

Notre adhérent Jérôme Vello vient de vivre un printemps d'exception sur les scènes du bodybuilding national et international !

Après des semaines de préparation intense, Jérôme a décroché non pas 1, mais 2 titres de **Champion de France IFBB** lors des championnats qui se tenaient le week-end du 11 avril : l'un en individuel dans la catégorie master, l'autre en couple aux côtés de sa femme Claudine.

Un doublé remarquable qui récompense sa préparation et sa rigueur hors du commun.

Sur cette belle dynamique il s'est présenté en Espagne pour les Championnats d'Europe IFBB Master du 30 avril au 4 mai. Jérôme va y réaliser une très belle **4<sup>e</sup> place !**

France 3 a d'ailleurs consacré un reportage à cette belle aventure, à retrouver ici  
👉 <https://www.facebook.com/reel/955190120491922>

Bravo à toi et à Claudine pour ces belles performances qui contribuent au rayonnement de la section musculation 🙌🏆

💡 Envie d'atteindre vos propres objectifs ? Sachez que Jérôme est également **coach personnel**. Profitez de son expérience pour votre accompagnement ! N'hésitez pas à le contacter directement via ses réseaux sociaux



<https://www.instagram.com/jv.bodyfit.team/>



<https://www.facebook.com/jerome.vello>



## RETOUR SUR LE STAGE DE PRINTEMPS

Ils étaient 8 enfants, connaissants déjà l'ASPTT... ou pas !

De 4 ans et demi à 8 ans pour ce groupe avec autant de filles que de garçons !!! Pour ceux qui ont participé aux 3 jours, ils ont pu s'initier au Sport boules, au pickleball, au tennis de table, à la slackline, et à la sarbacane et au tennis.

Ils ont terminé le stage par une course d'orientation organisée sur le complexe de Caussels ! Le tout dans le partage, l'enthousiasme et avec beaucoup de sourires...

La météo était avec nous et heureusement les crèmes solaires aussi !

Les enfants ont pu prendre de belles couleurs !

Merci à Nicolas, Amandine, Elie et Aïvi pour l'encadrement



Prochain stage début juillet 😊



## RÉUSSITE POUR LA JOURNÉE 100% FÉMININE



Le samedi 25 avril, nous avons eu le plaisir d'accueillir une trentaine de femmes pour une journée placée sous le signe du **mouvement**, du **partage** et de la **convivialité**. Un événement organisé dans le cadre de notre participation au *Sport donne des Elles* de la FSASPTT, qui vise à encourager la pratique sportive féminine.

Elles ont bougé, transpiré, rit, et (re)découvert que le sport c'est avant tout une affaire de plaisir !!

L'après-midi a démarré par un échauffement collectif en musique, parce que quand le corps se réveille en rythme, c'est plus sympa 😊 ! Le ton était donné : ici, on **bouge et on s'amuse**.

Plusieurs ateliers sportifs ont ensuite rythmé la suite :

exercices de précision et de coordination, initiation au handisport, séances de Fit Ping, sans oublier une initiation au tennis de table sur table géante, une démonstration, et un petit tournoi pour les plus compétitives. De quoi faire monter le rythme cardiaque dans une ambiance chaleureuse !

La journée s'est terminée autour d'un apéritif offert par le club !

Un grand merci à toutes les participantes pour leur enthousiasme, aux bénévoles pour leur implication.

**Mention particulière à Amandine, notre stagiaire BPJEPS qui a piloté l'organisation de cette journée d'une main de maître ! Bravo**



# NEWSLETTER



**PARTENARIAT**

**PARTENARIAT SOLIDAIRE AU SEIN DU CLUB !**

Raphaël, est un enfant porteur de TSA (trouble du spectre de l'autisme) et participe à nos activités kidisport et kidisport+ depuis 3 ans.

Sa maman, engagée au quotidien auprès de son enfant autiste, exerce une activité de vente de produits avec un objectif fort : financer des actions concrètes en faveur des personnes autistes.

Une belle démarche que nous avons souhaité soutenir ! C'est pourquoi nous sommes heureux de vous proposer, en tant qu'adhérents du club, une remise de 20% sur ces produits découverte pour tester ces produits cet été. Protection solaire, soin des cheveux, après-soleil... il y en a pour tous les besoins, et chaque achat contribue directement à une cause qui nous touche de près.

Parcourez le catalogue PDF et n'oubliez pas que vous bénéficiez de 20% de remise sur chaque produit. Pour commander ou en savoir plus, contactez Aïvi 06.18.07.87.22 - a.mitchai@asptt.com



Catalogue solaire

OFFRE EXCLUSIVE ADHÉRENTS ASPTT — 20% DE RÉDUCTION



**Spray Solaire SPF50**  
150 ml · Water Resistant · Aloe Vera

~~32,90€~~ **26,32€**



**Spray Apaisant Après-Soleil**  
150 ml · Glycérine · Soins réparateur

~~19,90€~~ **15,92€**



**Huile Solaire Bronzante**  
150 ml · Huile d'Argan · Vitamine E

~~15,90€~~ **12,72€**



## FIN DES ATELIERS MÉMOIRE À CAUSSELS

Financés par la CARSAT, les ateliers mémoire organisés à l'ASPTT Albi se sont récemment achevés après plusieurs semaines d'échanges, d'exercices et de convivialité.

Destinés aux plus de 60 ans, ces rendez-vous ont permis à nos 10 participants de découvrir des techniques pour **stimuler leur mémoire, entretenir leurs capacités cognitives** dans une ambiance **bienveillante**. Nous remercions chaleureusement l'ensemble des participants, les intervenants ainsi que nos partenaires pour leur implication tout au long de cette action de prévention et de bien-être. 🙌

<https://www.pourbienvieillir.fr>