

# **FLASH SPECIAL QVT ASDA : ACTIVITES SPORTIVES 2022/2023**

## **A LA PAUSE DEJEUNER**

En complément de ses sections sportives (marche nordique, pilates, e-kart laser, etc....) organisées uniquement sur Moulins, l'ASDA va, afin de renforcer la qualité de vie au travail (QVT), développer la pratique d'activités physiques à la pause déjeuner sur les 3 sites principaux.

Ces « ateliers » seront gratuits, les frais d'encadrement étant pris en charge par la collectivité.

Ne pourront y participer que les agents de la collectivité.

### **CALENDRIER DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2022**

#### **MOULINS**

- **SRETCHING POSTURAL** 4 séances : 26 septembre + 3, 10 et 17 octobre de 12h15 à 13h15 au gymnase de Bel Air – Marine PAUL
- **PILATES** 5 séances : 7, 14, 21, 28 novembre + 5 décembre de 12h15 à 13h15 au gymnase de Bel Air – Marine PAUL
- **QI QUONG** 4 séances : 18 et 25 novembre + 2 et 16 décembre de 12h30 à 13h30 au gymnase de Bel Air – Frédérique PICARONY

NB : des tables de pique-nique seront prochainement installées sur le site de Bel Air ; les participants pourront donc s'ils le souhaitent déjeuner sur place.

- **SOPHROLOGIE** 2 séances : 6 et 13 octobre de 12h30 à 13h30 à l'Hôtel du Département (espace détente) – Robert DUPRE  
2 séances : 15 et 22 novembre de 12h30 à 13h30 à l'Hôtel du Département (espace détente) – Sandrine GUILLAUMIN

#### **MONTLUCON**

- **BODY ZEN** 4 séances : 29 septembre + 6, 14 et 20 octobre de 12h30 à 13h30 à l'antenne (salle 220) – Thibault BRIERE
- **PILATES** 5 séances : 10, 16, 23, 30 novembre + 7 décembre de 12h30 à 13h30 à l'antenne (salle 220) – Thibault BRIERE
- **SOPHROLOGIE** 4 séances : 4, 18 octobre + 22 novembre + 6 décembre de 12h30 à 13h30 à l'antenne (salle 220) – Brigitte SOURET

La salle devra être installée et désinstallée par les participants

#### **VICHY**

- **PILATES** 4 séances : 27 septembre + 4, 11 et 18 octobre de 12h15 à 13h15 à l'antenne (salle 207) – Karine LAFAYE
- **STRETCHING** 4 séances : 15, 22, et 29 novembre + 6 décembre de 12h15 à 13h15 à l'antenne (salle 207) – Karine LAFAYE
- **SOPHROLOGIE** 3 séances : 7 octobre + 4 novembre + 9 décembre de 12h30 à 13h30 à l'antenne (salle 207) – Angeline CLOSTRE
- **QI QUONG** 4 séances : 3 et 10 octobre + 7 et 14 novembre de 12h30 à 13h30 à l'antenne (salle 207) – Frédérique PICARONY

La salle devra être installée et désinstallée par les participants.

Pour s'inscrire il suffit d'utiliser la boîte mail [asda@allier.fr](mailto:asda@allier.fr) en précisant vos coordonnées et les séances auxquelles vous souhaitez participer.

Dans l'hypothèse où le nombre d'inscrits serait supérieur à la capacité d'accueil nous prioriserons en essayant de faire en sorte qu'un maximum d'agents puisse bénéficier de ces activités. Merci par avance pour votre compréhension.

Un mail de confirmation vous sera adressé avant chaque séance.

Un bilan portant sur la fréquentation effective et la qualité d'encadrement sera effectué courant novembre 2022 ; ce bilan permettra d'établir le calendrier de janvier à juin 2023.