

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

ASPTT **COMITÉ RÉGIONAL
BRETAGNE**

FÉDÉRATION OMNISPORTS
cultivons vos envies

DEVENIR
PARTENAIRE

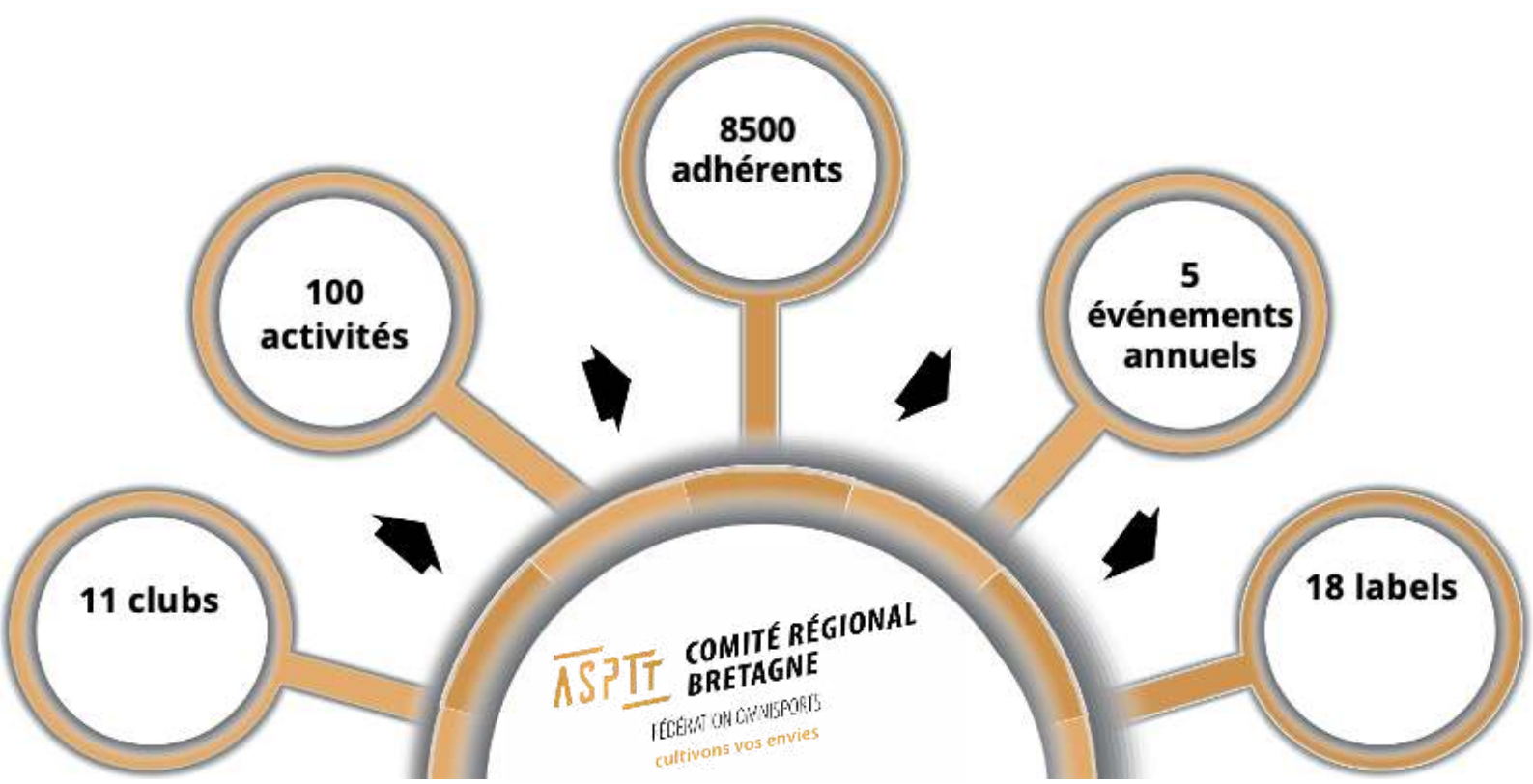
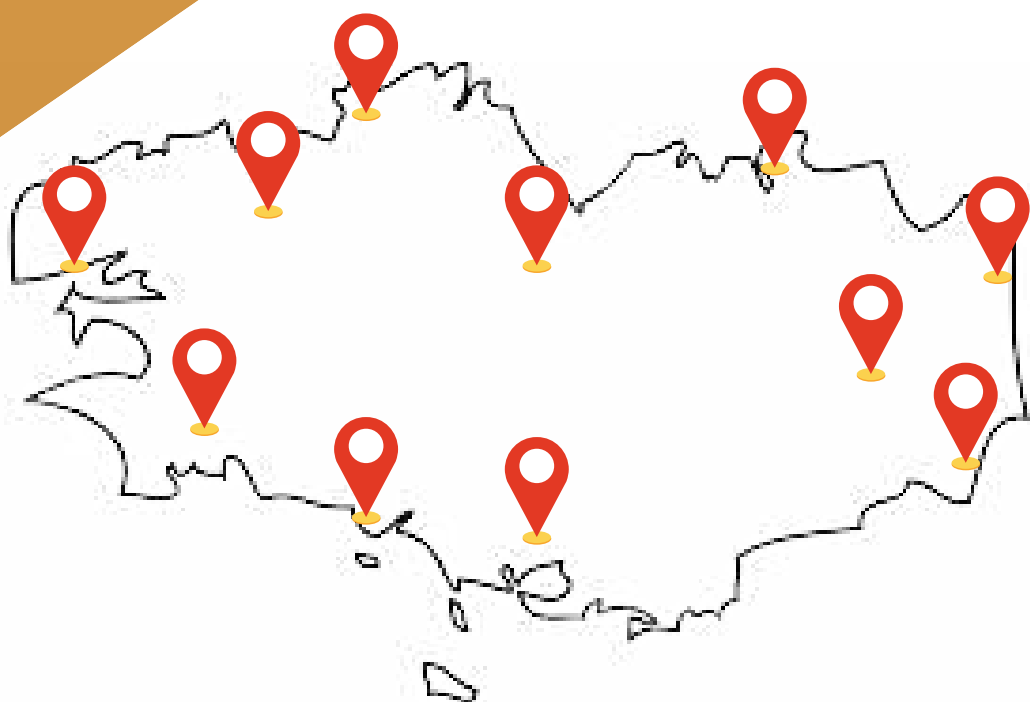
Saison 2022/2023

LES CHIFFRES

Association à but non-lucratif

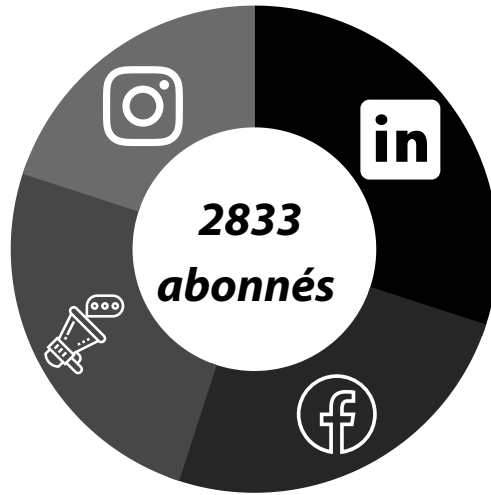
Affiliée à la FSASPTT

Siège à Rennes



1210 abonnés

1351 abonnés



3 publications / semaine

272 abonnés



**Une audience large
sur tout le territoire
breton, et plus
encore...**

**Des abonnés
localisés par
secteur ASPTT**



LES CHIFFRES
Réseaux sociaux

LES ACTIONS DU COMITÉ RÉGIONAL

Accompagner les 11 clubs bretons dans leur développement

Le comité régional des ASPTT de Bretagne a pour mission d'accompagner les clubs dans leur développement : recherche d'affiliations, élaboration de plans de développement...

Organisation d'événements

Plusieurs événements régionaux sont organisés chaque année : randonnée, don du sang, week-end...

Plus de 80 participants à la randonnée du Mont Saint Michel 2021



Développement du label J'mactiv entreprise by ASPTT

Créé par la FSASPTT, ce label vise à démarcher les entreprises afin de leur proposer des prestations à destination des salariés et de leur bien-être

OBSERVATIONS ET CONSEILS SUR LA POSTURE ET RÉGLAGE DES ÉQUIPEMENTS

Animée par des kinésithérapeutes spécialistes de la santé au travail, cette prestation vise à améliorer l'ergonomie au travail, en ciblant principalement la posture et le réglage des postes de travail.



Le principe en deux axes

1. Réunion de sensibilisation collective de 45 minutes
2. Consultation individuelle de 15 minutes par poste de travail

FORMATION ECHAUFFEMENT ET ETIREMENT

DOUX A LA PRISE DE POSTE



Nous proposons une formation de 7h à des référents (agents, managers, etc.) volontaires et identifiés par l'établissement qui seront en capacité d'animer une séance d'éveil ou de réveil musculaire de 5 min à la prise de poste.

- Légère sollicitation cardio-vasculaire musculaire et articulaire.
- Se préparer à la prise de poste.
- Une cohésion d'équipe

J' M A C T I V
E N T R E P R I S E
Nos prestations

MASSAGE ASSIS

Le massage assis s'adresse à tous. La personne est habillée, confortablement installée sur un siège ergonomique. Des pressions sont exercées sur certains points (dos, épaules, nuque, bras, mains, etc.) de façon à faciliter la circulation de l'énergie.



Objectif

Réduire les tensions physiques et psychologiques
Améliorer l'efficacité ou la créativité
Mieux gérer la fatigue et le stress

FORMATION AUTO-MASSAGE

L'auto-massage (séance de 45 minutes, formation et conseils) est basée sur la stimulation manuelle des points d'acupuncture, aussi appelés points d'énergie. Il a pour but d'assurer le bon fonctionnement du métabolisme général du corps en agissant en prévention .



Les bienfaits

- Supprime les tensions et développe la souplesse
- Dynamise la circulation sanguine

J' M A C T I V
E N T R E P R I S E
Nos prestations

LA RELAXATION

Il s'agit d'une prestation encadrée par des sophrologues diplômés, qui proposent divers exercices: techniques de respiration, gestion du stress, micro sieste, accompagnement au changement...



Le déroulement

- Séance collective de 45 minutes pour 10 personnes au maximum
- 3 séances au minimum par demi-journée

YOGA ET YOGA DU RIRE



Lors de séances collectives ou individuelles, des professionnels sélectionnés par l'ASPTT animent des exercices corporels stimulant l'enthousiasme et le bien-être de vos salariés.

- Impact positif sur la santé physique et mentale de vos salariés
- Réduction considérable du stress et de ses effets négatifs.

J' M A C T I V
E N T R E P R I S E
Nos prestations

SÉANCES SPORT SANTÉ

Des intervenants diplômés et spécialisés interviennent pendant des séances de 45 minutes ayant pour but d'étirer progressivement et de faire travailler les muscles profonds. L'objectif est de mobiliser la ceinture abdominale et les muscles du dos pour améliorer les postures et le bien être au quotidien.



GYM POSTURALE PILATES STRETCHING

Améliorer sa posture, le mal de dos disparaît, le corps devient fort et souple.

Détendre le corps et l'esprit en réduisant les tensions musculaires.

Développer la musculature.

J' M A C T I V
E N T R E P R I S E
Nos prestations

Des prestations diverses pour une offre adaptée aux besoins de chaque entreprise, ainsi qu'à ceux de chaque salarié... Quelques retours d'expérience :

M A S S A G E S - A S S I S



"Une pause douceur dans notre quotidien"

"Une expérience très agréable"

"Massage reposant et apaisant"



R E L A X A T I O N

"Un grand moment de détente"

"Des exercices simples, faciles à reproduire"

"Une expérience géniale !"



J' M A C T I V
E N T R E P R I S E
Nos prestations



Lü à vu le jour au Canada en 2017, créant une profonde transformation de l'éducation en déployant de nouveaux espaces immersif d'apprentissage, où les pratiquants sont engagés physiquement, mentalement et socialement.

Ce système utilise des projections interactives géantes, un éclairage immersif et un puissant système de sonorisation qui permet d'interagir en temps réel lors d'expériences révolutionnaires d'apprentissage, d'applications et de jeux qui vont rendre les pratiquants plus actifs, curieux et passionnés.



LE PROJET LÜ
Nos prestations

DEVENIR PARTENAIRE

Les offres

AVANTAGES	CLASSIQUE	PREMIUM
Visibilité réseaux sociaux - Facebook / LinkedIn / Instagram	✓	✓
Prestations J'mactiv entreprise (2 x 1h)	✓	✓
Avantages sur toutes les offres J'mactiv entreprise	✓	✓
Envoi d'offres promotionnelles à nos adhérents par sms/mail	✗	✓
Organisation d'une journée sportive + repas*	✗	✓
Mise à disposition de l'outil LÜ pour une journée*	✗	✓

*Sous conditions

COMITÉ RÉGIONAL DES
ASPTT DE BRETAGNE
Une offre adaptée à vos attentes

NOUS
REJOINDRE

***Envie de vous joindre à
l'aventure?***

Contact

Alain MOREAU, Président: 06.46.02.72.01

Mail: amoreau@asptt.com -

clecoq@asptt.com - amerrant@asptt.com

