

**À l'occasion de la Journée internationale des droits de la femme, la fédération sportive des ASPTT ouvre les portes de ses Clubs partout en France à toutes les femmes pour les inviter à découvrir gratuitement de nombreuses activités sportives. Rendez-vous à Lunel le 20 mars prochain.**

Pour cet événement 100 % gratuit et 100 % dédié aux femmes, l'ASPTT Lunel, avec la collaboration d'associations lunelloises et de partenaires, attend ces dames au complexe sportif Paul Arnassan pour un programme entre activités sportives et bien-être. Pendant, toute une matinée, elles sont invitées à venir découvrir et à s'initier à différentes activités sportives.

C'est un programme varié que l'ASPTT Lunel a concocté, avec la participation de nombreuses associations pour proposer une pléthore d'activités. Pour cette nouvelle édition, les rendez-vous se dérouleront sur trois sites, à savoir la halle des sports Paul Arnassan, la piscine municipale Aqualuna et la halle des sports intercommunale du Pays de Lunel, 3 sites distincts mais regroupés dans un même périmètre pour permettre à toutes de participer à un maximum d'ateliers.

Ainsi, le 20 mars prochain, de 8h30 à 13h30, les ateliers vont se succéder, toutes les 45 minutes, en mêlant sport, bien-être et santé. Au programme : sophrologie, yoga, hypnose, gestion du stress, senso-pilates, escrime, tir à l'arc, salsa, zumba, aquagym et massages énergétiques et ayurvédiques...

Gratuits et ouverts à toutes les femmes quelque soit leur âge et leur condition physique, ces ateliers sont dispensés par des professionnels. Pour en bénéficier, il suffit de s'inscrire le jour de la manifestation à l'accueil installé à la Halle Arnassan. Et pour que ces dames puissent profiter en toute liberté de cet alléchant programme, une garderie sera mise en place pour accueillir leurs enfants (3-9 ans).

Alors mesdames, n'hésitez pas à prendre votre tenue sportive, vos baskets et vos maillots de bain et bonnet !

***L'ESSENTIEL :***

**Le sport donne des Elles**

Dimanche 20 mars 2022 de 8h30 à 13h30

Halle des sports Paul Arnassan, Piscine municipale Aqualuna & Halle des sports intercommunale

**Gratuit sur inscription à l'accueil Halle Arnassan à partir de 8h30**

