

VILLE DE DRANCY



SENIORS

Tous O sport, des séances gratuites

Une nouvelle association de sport santé vient tout juste de lancer ses activités. Tous O Sport propose trois séances d'entraînement gratuites chaque semaine dans plusieurs quartiers de la ville.

Publié le 19 mai 2025

CONTACTS

→ 0629168123

→ ASSOCIATION.TOUSOSPORT@GMAIL.COM

Où puis-je m'entraîner ?



"Je souhaitais déjà monter une association de sport santé durant mes études. J'ai envie de proposer des séances à des personnes qui n'iraient jamais d'elles-mêmes vers le sport." C'est pleine de bonne volonté que Shaïne Ouelhadj, coach diplômée d'une licence STAPS en parcours Activité Physique Adaptée-Santé, a créé Tous O Sport en mai 2024. Depuis le mois dernier, l'association de sport santé enchaîne les séances d'entraînement dans plusieurs salles drancéennes, mises à disposition par la municipalité.

Trois salles, trois séances, trois quartiers

"C'est peu connu, mais les études montrent que le sport est le premier traitement à adopter pour contrer plusieurs pathologies (cancer, diabète, etc.)", argumente Shaïne. Les séances durent une heure et sont ouvertes à tous les adultes, sans distinction de condition physique, d'âge ou de handicap. Que vous soyez débutant ou plus expérimenté, en bonne forme ou en rééducation, Shaïne vous accompagne vers une meilleure santé, tout en répondant à vos besoins spécifiques. Le tout, gratuitement ! Pour l'heure, Tous O Sport respecte une règle de trois : trois entraînements par semaine, dans trois salles drancéennes, situées dans trois quartiers différents.

Tous O Sport réunit une quinzaine d'habitues chaque jour. Les séances peuvent varier d'une salle à l'autre, en fonction du matériel mis à disposition de la coach : *"Dans la salle Émeraude, le thème est "sport sur chaise" avec du renforcement musculaire et du cardio, indique Shaïne. Dans les deux autres salles, j'ai accès à des steps et des tapis, donc je peux proposer des exercices au sol. Bien sûr, je m'adapte toujours en fonction des capacités physiques des participants."* Les entraînements sont programmés jusqu'à la fin du mois de juin et reprendront à la rentrée. Il est temps de chausser vos baskets pour vous mettre tous au sport.



MAIRIE DE DRANCY

Place de l'Hôtel de ville - BP 76
93701 Drancy Cedex

HORAIRES :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h30
Le samedi de 9h à 12h