



Dans le cadre de ses activités, l'ASLC (Association Sports Loisirs Culture) recherche :

Animatrice/animateur stretching postural (F/H)

L'ASLC de Neauphle-le-Château, une association dynamique forte de plus de 60 ans d'expérience, propose une large variété d'activités sportives, culturelles et de loisirs à destination des habitants du bassin de vie de Neauphle le Château, en veillant à incarner ses valeurs de convivialité, de bienveillance et de respect. Elle rassemble aujourd'hui plus de 750 adhérents et une trentaine d'animateurs.

L'ASLC recrute une animatrice / un animateur de stretching postural ou stretching et gym sénior

Nous recherchons une personne motivée, désireuse de s'investir dans le milieu associatif et de participer activement à la vie de l'Association.

Missions principales :

Stretching postural :

- Travail des muscles de la posture, muscles profonds qui permettent de renforcer le corps et améliorer la posture corporelle.
- Gymnastique douce qui apporte tonicité musculaire, souplesse, équilibre et permet de libérer les tensions nerveuses. Le stretching postural alterne des postures d'auto-étirement et des postures de relâchement. Cette méthode s'effectue dans le calme, sans musique pour permettre une meilleure concentration du pratiquant sur son corps.

Gym sénior :

- Travailler la coordination entre le haut du corps et le bas du corps, la mémorisation et la respiration.
- Renforcer les principaux muscles du corps
- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Entretenir l'équilibre par divers ateliers ainsi que la souplesse.
- Se faire plaisir en progressant tout en créant des liens sociaux entre adhérents.
- Se réconcilier avec son corps

Profil recherché :

- Formation stretching postural ou stretching
- Formation Gym Volontaire séniors
- Expérience préalable dans un poste similaire est un plus

Qualités requises pour postuler :

- Bonne connaissance de la pratique du stretching ; bon relationnel

Détails du poste actuel :

- Le poste englobe 3 heures de stretching postural et 1 heure de gym séniors (mercredi de 19h30 à 21h30 et vendredi de 10h à 12h)
- CDI 4h/semaine ou statut auto entrepreneur
- Localisation : Maison du jeu de Paume 78640 Neauphle Le Château
- Salaire à définir selon le profil

Pour postuler ou obtenir des informations complémentaires : adressez-vous à l'accueil de l'ASLC à la Maison du jeu de paume ou contactez-nous par mail à aslc.neauphle@free.fr ou par téléphone au 01.34.89.02.82