

“ Enfin une activité où l'on se fait plaisir, sans chercher l'exploit, selon ses possibilités

Se détendre en faisant du sport : la marche sportive est un bon supplétif au running pour les personnes qui ont des problèmes de santé qui les empêchent de courir

Bien-être physique et moral. Deux objectifs en un.

- physique pour la marche, la course, les abdos, l'endurance
- moral pour la convivialité, l'écoute, le respect et la bonne humeur

Chaque séance ne ressemble à aucune autre, le tout dans une ambiance ludique. Idéal pour décompresser ”

COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ

Le coach athlé santé est un professionnel formé, diplômé et reconnu par la fédération française d'athlétisme pour encadrer les activités physiques de santé, bien-être et loisir. Sa compétence est reconnue pour la prévention des maladies liées à la sédentarité.

PLUS D'INFORMATIONS

Contactez votre coach athlé santé à Champigneulle

Yasmine MIMECHE

☎ 06 85 26 17 97

mail yasmine.mimeche@athle.org

LES HORAIRES 8 séances hebdomadaires toute l'année (sauf août)

Nordic Walking		Les lundis de 10h30 à 12h00
		Les mardis de 10h30 à 12h00
		Les samedis de 10h30 à 12h00
Accompagnement running		Les mardis de 18h00 à 19h00
Entretien physique Remise en forme Condition physique	Gymnastique douce (fitball)	Les lundis de 18h00 à 19h00
		Les lundis de 19h00 à 20h00
	Condition physique	Les mardis de 19h30 à 20h30
		Les jeudis de 19h30 à 20h30

Saison
2009/2010

Découvrez de
nouvelles activités
axées sur



la santé

le bien-être

le loisir pour tous



dans ou au départ du complexe sportif de Bellefontaine



une grande diversité d'activités...



accessibles à tous...



... encadrées
par une
professionnelle



Vous souhaitez

Reprendre une activité physique

Entretenir votre corps

Retrouver le bien-être et la santé

Découvrir des activités douces et sans danger

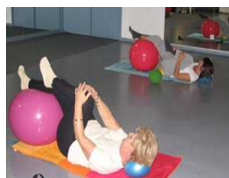
Bénéficier d'un entraînement adapté

Faire des rencontres

Stimuler la confiance en vous

Rejoindre un groupe convivial

Perdre du poids



Formule TOTALE FORME

3 séances hebdomadaires sur l'ensemble des activités

Formule ACTIVE FORME

1 séance hebdomadaire sur les activités entretien physique - remise en forme

Madame, Mademoiselle, Monsieur
quels que soient votre âge...

...ou votre condition physique
nous vous proposons un panel de quatre activités...

Nordic Walking

marcher avec des bâtons
profiter du plein air
se remettre en forme en douceur

Entretien physique

reprendre une activité physique
être en forme

Remise en forme

se renforcer
se relaxer
remodeler votre silhouette

Accompagnement running

courir ensemble et progresser à son rythme
réaliser des circuits training
avoir un accompagnement personnalisé

TARIFS	1 an de sept à juillet	5 mois ½ de sept à mi-fév	5 mois ½ de mi-fév à juil.	au mois
Licence	16 €	16 €	16 €	16 €
Formule TOTALE FORME				
Nordic walking	165 €	99 €	99 €	20 €
Entretien physique	soit 15 €/mois	soit 18 €/mois	soit 18 €/mois	soit 20 €/mois
Accompagn. running				
Formule ACTIVE FORME				
Entretien physique	110 €	66 €	66 €	15 €
Remise en forme	soit 10 €/mois	soit 12 €/mois	soit 12 €/mois	soit 15 €/mois