

# une grande diversité d'activités...

## ... accessibles à tous...

## ... encadrées par une professionnelle



### PLUS D'INFORMATIONS

Contactez votre coach athlé santé  
à Champigneulles

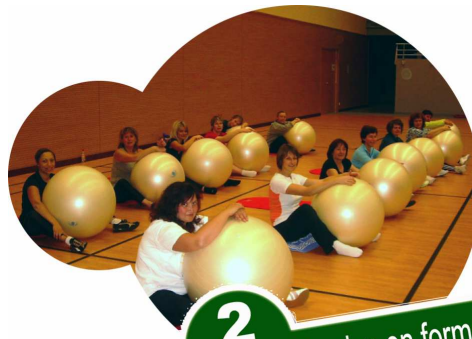
Yasmine MIMECHE

☎ 06 85 26 17 97

mail [yasmine.mimeche@athle.org](mailto:yasmine.mimeche@athle.org)

#### ***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*



**2**  
○○○ Remise en forme

- Reprendre une activité physique dans le cadre d'une démarche santé
- Lutter contre la sédentarité - Perdre du poids ou affiner votre silhouette
- Juste être en forme dans votre vie de tous les jours
- Lutter contre certaines pathologies grâce à l'activité



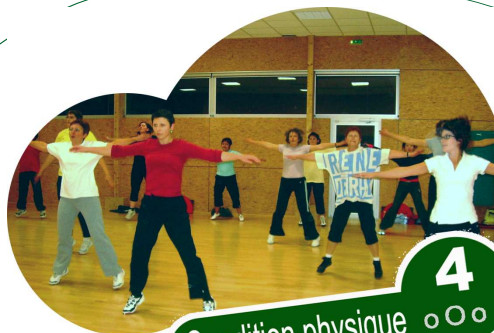
**3**  
○○○ Accompagnement Running

- Arrêter de courir seul
- Courir avec des gens de votre niveau
- Courir en groupe en sécurité
- Préparer une course sur route ou un challenge



**1**  
○○○ Marche nordique

- une activité physique accessible à tous
- un travail sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires
- une pratique ludique qui permet une dépense élevée de calories
- une pratique non traumatisante



**4**  
○○○ Condition physique

- Travailler votre silhouette
- Maintenir ou développer votre condition physique
- Un renforcement musculaire général et harmonieux

