

En deux lignes...

La « Marche Nordique ». Activité physique de pleine nature, cette marche avec des bâtons permet de solliciter l'ensemble du corps. Cela permet une dépense calorique importante tout en développant progressivement les capacités musculaires, cardio-respiratoires et de coordination.

La remise en forme. Cette activité physique a pour objectif le développement progressif de sa condition physique générale grâce à des exercices d'équilibre, d'étirements, de renforcement musculaires...

La condition physique. Le développement de la condition physique est la priorité de cette activité. Cette préparation peut être « générale » dans le but d'améliorer la fonctionnalité de son corps ou peut être « orientée » dans le but d'améliorer des capacités particulières liées à la pratique d'une autre discipline sportive.

L'accompagnement running. Grâce à une planification cohérente et adaptée, ces séances conviviales permettent des progrès en course à pied. Courir permet une dépense calorique importante, un renforcement musculaire harmonieux et le développement des capacités cardio-respiratoires.

Pour elle. Ces séances réservées aux dames visent à améliorer la condition physique générale en considérant les besoins particuliers du corps de la femme : Bien-être et « bien paraître ».

L'age d'or. Ces séances sont réservées aux personnes ayant plus de 55 ans. En prenant en compte les possibilités de tous, cette activité permet d'améliorer la motricité générale, de prendre confiance et conscience de son corps.

Le Baby athlé. Pour les enfants de 6 à 10 ans, cette activité ludique a pour objectif de développer les capacités de coordination et de découvrir l'athlétisme : courir, sauter, lancer...

Contact : Anne-Fabienne HUFFENUS, coach athlé-santé, 06 68 33 16 92, anne_fabienne_huffenus@yahoo.fr
GUC athlétisme, stade Bachelard, 04 76 21 79 41, guc.athletisme@free.fr

Tarifs 2009/2010

athlé-santé	Toutes les séances de toute l'année	165,00 €
	1 séance par semaine toute l'année	120,00 €
	5 séances	50,00 €
	10 séances	70,00 €
	20 séances	100,00 €
baby-athlé	Toute l'année	150,00 €
	1 trimestre	50,00 €

Inscriptions

du mardi au vendredi au stade Bachelard de 17h à 19h

- autorisation parentale pour les enfants
- certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition, datant de moins de 3 mois
- bulletin d'adhésion
- cotisation (chèque à l'ordre du GUC athlétisme)
- photo d'identité

Début des séances lundi 14 septembre 2009