

PLANNING

LUNDI

- 9 h 15 à 11 h 15
- 17 h 30 à 18 h 15
- 18 h 30 à 19 h 30

Marche nordique niveau "actif"
Remise en forme
Marche rapide

Luminy (FAC)
Stade J Bouin
Parc Borély (Prado)

MARDI

- 14 h 30 à 16 h 30

Marche nordique niveau "doux"

Luminy(FAC)

MERCREDI

- 18 h 30 à 20 h
- 19 h à 19 h 45

Running "avancé et compétition"
Zumba fitness

Stade J Bouin
Salle ASPTT
Pointe Rouge 8è

JEUDI

- 9 h 15 à 11 h 15
- 18 h 30 à 20 h

Marche nordique "doux et actif"
Running "débutant"

Luminy (stade)
Parc Borély (Prado)

VENREDI

- 14 h à 15 h
- 15 h à 16 h
- 18 h 15 à 19 h 45
- 19 h 45 à 20 h 30

Aqua Form à la piscine du complexe Municipal R. Magnac 8è
Aqua Form à la piscine du complexe Municipal R. Magnac 8è
Running "avancé et compétition"
Cardio training

Stade J Bouin
Stade J Bouin

SAMEDI

- 8 h 30 à 10 h 30
- 10 h 30 à 12 h 30
- 14 h à 17 h

Marche nordique niveau "sportif"
Marche nordique niveau "doux et santé"
Marche nordique niveau "sportif"

Luminy (stade)
Luminy (stade)
Département

TARIFS

du 17 septembre 2012 au 30 juin 2013

- 1 séance par semaine 160 €
- 2 séances par semaine 200 €
- 3 séances par semaine 240 €

Carte de 10 séances : 98 €



Caroline DUBOIS

votre
Coach Athlé Santé

Marche Nordique

Marche rapide

Running

Remise en forme

Cardio training

Aqua Form

Zumba fitness



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME

SAISON SPORTIVE
2012-2013

m a r s e i l l e . a s p t t . c o m

ASPTT MARSEILLE

Entrée n°1 port de la pointe rouge
13008 Marseille
marseille@asptt.com
Tél. : 04.91.16.35.90
Fax : 04.91.16.35.99



TOUT EN UN

Marche Nordique
Running Bien-être
Remise en forme
et condition physique



MARCHE NORDIQUE avec propulsion des bâtons, la nature comme terrain de jeu

Une activité dynamique et conviviale pour TOUS

Ses bienfaits physiques

- tonification musculaire et articulaire
- Amélioration cardio respiratoire
- augmentation de la dépense énergétique

Ses bienfaits psychiques

- sentiment de bien-être
- plus grande vitalité

RUNNING, la course à pied bien-être

Débuter ou reprendre la course à pied

Acquérir les notions fondamentales (échauffement, connaissance des allures, étirements, récupération)

Ne plus courir seul

Le groupe comme émulation

Préparer votre première course

Le suivi et les conseils du coach

REMISE EN FORME

Exercices doux de tonification, un travail de posture et de respiration, des exercices de renfort pour dessiner la silhouette.



NOUVEAUTE

MARCHE RAPIDE

Marche active et sportive ludique en toute convivialité, suivi de renforcement musculaire, gainage, abdo/fessier. Idéal pour affiner sa silhouette et retrouver rapidement la forme.

CARDIO TRAINING

Idéal pour les personnes souhaitant améliorer leurs capacités physiques ou affiner leur silhouette. Créneau axé sur la préparation physique générale qui permet un développement complet et harmonieux du corps.

AQUAFORM

Sur une base d'aquarunning accessible à tous, vous travaillerez votre endurance musculaire et vos capacités cardio vasculaires, favorisant ainsi le raffermissement et le modelage, le tout en préservant vos articulations de tout impact.



MENU SPORTIF A LA CARTE

pour bénéficier des bienfaits de la pratique sportive,
votre coach vous conseille une pratique régulière et diversifiée

LE PLUS : CHANGER D'ACTIVITES A TOUT MOMENT SELON VOS ENVIES