

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

Programme des séances 2017 /2018

Séances hebdomadaires

* **MARCHE NORDIQUE**

Lundi matin : MN (Sport santé) Secteur Château Thierry (Sonia)

Mardi matin : MN (Modéré) : Secteur Citty– Charly s/Marne – Ferté s/ Jouarre (Anne)

Mercredi matin : MN (Rapide) : Secteur Château- Thierry (Laurent)

Mercredi soir (De mi-avril à mi-octobre) : MN Secteur Coulommiers – Ferté sous Jouarre

Jeudi matin : MN (Modéré) : Secteur Château Thierry (Laurent)

Samedi matin : MN (Rapide) : Secteur Château Thierry (Laurent)

MN (Sport santé) : Secteur Château Thierry (Sonia)

MN (Modéré) : Secteur Vallée petit Morin /Coulommiers (Michel et Sylvie)

Dimanche matin : MN (Objectif préparation sportive) : Coulommiers – Ferté s/Jouarre (Pierre André)

* **RELAXATION**

Jeudi soir de 19H30 à 21h00 - Villeneuve sur Bellot (Laurent)

* **GYM D'ENTRETIEN**

Vendredi : 14h30/15h30 – Montmirail (Sonia)

* **RANDONNEE DOUCE**

Mardi 09h15/10h15 – Château Thierry (Corinne)

* **PMS** (Perfectionnement marche en salle – Renforcement musculaire)

Lundi 18h/19h – Château Thierry (Gymnase Brossolette) (Laurent)

Séances mensuelles

* **CROSS SKATING (SKIKE)**

Sorte de ski roues mélangeant des techniques de ski de fond, marche nordique et roller

- 1 fois par mois le dimanche matin (Laurent)

Autres activités

* **ATELIERS D'EDUCATION AU BIEN-ETRE**

Une série d'ateliers où théorie (juste un peu !) et pratique... s'alternent pour acquérir des "outils" simples vous permettant d'entretenir votre bien-être au quotidien.

Voir calendrier. Lieu: Villeneuve sur Bellot (Laurent)

✿ **INITIATION AU MASSAGE ASSIS FAMILIAL**

Apprendre une technique accessible à tous de détente du corps à partager en famille ou entre amis.

1 fois par trimestre à Villeneuve sur Bellot (Laurent)

✿ **Et aussi ...**

- L'asso est co organisatrice de l'UTBDM (Ultra trail de la Brie des Morins (5^e édition 28 avril 2018)
- L'asso organise des animations ponctuelles (Rando nocturne, Journées duo, Week end bivouac, week end Vosges...)
- L'asso participe à de nombreuses animations (Rando du goût, Téléthon, Font'rail, Godillot familial, Champ'Aisne,).

Les infos vous sont données tout au long de l'année....

Chaque mois, dates / lieux des animations et séances mises à jour sur notre site dans la rubrique CALENDRIER DU MOIS (Colonne de droite sur page d'accueil)

Pour retrouver toutes nos infos :

Site : www.association-ambre.com

Email : asso.ambre@gmail.com

Tel : 06.12.05.86.38