



**RENFORCER son corps, son cœur,
en douceur et toujours dans la bonne humeur !**

DES PROGRAMMES ACCESSIBLES À TOUS

MARCHE NORDIQUE

Marche dynamique avec bâtons pour améliorer ses capacités cardio-respiratoires.

GYM SANTÉ DÉTENTE

Entretien physique, réadaptation à l'effort, stretching et relaxation.

DES PROGRAMMES ADAPTÉS

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

Destinée aux personnes en reprise d'activité physique et/ou avec pathologie chronique.

PROGRAMMES SPÉCIFIQUES

Adaptés aux seniors et aux personnes à pathologie chronique. Travail de l'équilibre, de la mémoire et de la souplesse. Prévention des chutes.



Variante de la marche nordique plus tonique !
Des bâtons de marche dynamique avec résistance aux multiples bienfaits :

- Renforcement musculaire en douceur
- Perte de poids : plus de calories dépensées
- Posture dorsale améliorée
- Capacités cardio-respiratoires augmentées
- Atténuation des pressions articulaires

**EXERCICES EN INTÉRIEUR
COMME EN EXTÉRIEUR !**



PROGRAMME

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDEDI |
|--|--|---|---|--|
| <p>09:30 > 10:30</p> <p>PROGRAMMES SPÉCIFIQUES SALLE DU PROREL</p> | <p>09:30 > 12:00</p> <p>MARCHE NORDIQUE GRAND BRIANÇONNAIS</p> | <p>09:30 > 10:30</p> <p>PROGRAMMES SPÉCIFIQUES SALLE COMMUNALE SAINT CHAFFREY</p> | | <p>10:00 > 12:00</p> <p>MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE GRAND BRIANÇONNAIS</p> |
| <p>10:30 > 12:00</p> <p>GYM SANTÉ DÉTENTE SALLE DU PROREL</p> | | | | |
| <p>14:00 > 16:00</p> <p>MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE GRAND BRIANÇONNAIS</p> | | | <p>14:00 > 16:00</p> <p>BUNGY PUMP L'ARGENTIÈRE LA BESSÉE</p> | <p>14:00 > 16:30</p> <p>MARCHE NORDIQUE GRAND BRIANÇONNAIS</p> |

BUNGY PUMP 1 semaine sur 2 en séance de Marche Nordique et Marche Adaptée.



Marion MAILLARD

vosre animatrice
ÉDUCATRICE SPORTIVE
DIPLOMÉE

TARIFS

| | |
|---------------------|---------|
| 10 SÉANCES | 95€ |
| 20 SÉANCES | 160€ |
| 1 SÉANCE / SEMAINE | 190€/an |
| FORFAIT MULTI-COURS | 240€/an |

+ licence et cotisation

INFOS & CONTACTS

06 50 97 26 56

www.sportsantenature.net