

**FEUILLE DE RENSEIGNEMENT  
ATHLÉ SANTÉ**

**Vous recherchez le bien être et l'amélioration de la santé à travers le sport ?  
Vous souhaitez reprendre une activité après une longue période d'arrêt ?  
Vous souhaitez bénéficier de conseils d'entraîneurs spécialisés ?**

**Adhérez à la section Athlé Santé du BSC Athlétisme !**

Le Blagnac athlétisme propose une **section Athlé – Santé** comportant 3 activités non compétitives :

- La Marche Nordique
- La PPG/Conditions Physique
- La Nordic Fit'

**MARCHE NORDIQUE**

C'est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Cette activité procure du plaisir et du bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre age et votre condition physique.

**Les bienfaits**

- Sollicite 80% des chaînes musculaires
- Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Améliore l'endurance à l'effort
- Fortification osseuse
- Favorise la diminution de la masse grasse

**BATONS DE MARCHE**

Le club vous prête des bâtons pour effectuer vos deux séances d'essai. Il faudra ensuite vous acheter une paire de bâtons personnelle. Les coaches sont disponibles pour vous conseiller

**PPG / CONDITION PHYSIQUE**

C'est une activité destinée aux personnes désireuses de pratiquer une activité ludique et dynamique.

Ces créneaux sont axés sur la Préparation Physique Générale et utilisent la culture de l'athlétisme (renforcement musculaire avec charge, course, bondissements, sprint, etc..)

**Les bienfaits**

- Renforce l'ensemble des chaînes musculaires
- Augmente la dépense énergétique
- Améliore la tolérance à l'effort

**NORDIC FIT'**

La "Nordic Fit" allie la remise en forme et la marche nordique lors d'un circuit de marche en pleine nature. Sont incorporés des mouvements de renforcement musculaire, de souplesse et de cardio. Une pratique où chacun évoluera à son niveau.



Ces activités sont encadrées par 1 coach athlé santé **Babé Bodin** ainsi que deux entraîneurs ayant le diplôme régional 1er degré de marche nordique **Daniel Duche** et **Guillaume Lanaspeze** (accompagné de 2 moniteurs : **Fanny Varenne** et **Yannick Balia**)

**PLANNING MARCHÉ NORDIQUE**

**AVEC BABÉ**

**Lundi de 12H00 à 13H30**

**RDV au parking des chiens d'agilités**

36 chemin des Ramiers à Blagnac

*Ce cours est destiné aux personnes qui veulent se faire plaisir en marchant à une allure modérée*

**Vendredi de 18H00 à 20H00**

**RDV au parking des chiens d'agilités**

36 chemin des Ramiers à Blagnac

**AVEC GUILLAUME**

**Et Yannick et Fanny \***

**Mardi de 09H45 à 11H30**

**RDV au stade Diagana**

Chemin du Ferradou à Blagnac

**Mardi de 18H15 à 19H45 \***

**RDV parking 2 – Parc des Ramiers**

Allée de la piscine à Blagnac

**Jeudi de 18H15 à 19H45**

**RDV parking 6 – Tennis Odysseus**

Avenue des Tilleuls à Blagnac

**Dimanche de 9H45 à 11H45 \***

**RDV parking du stade Andromède**

**Chemin du Ferradou à Blagnac**

*Ce rendez-vous est amené à être déplacé dans Blagnac et hors de Blagnac*

**AVEC DANIEL**

**Samedi de 10H00 à 11H30**

**RDV au Stade Diagana**

Chemin du Ferradou à Blagnac

**PLANNING NORDIC FIT / PPG**

**AVEC BABÉ**

**Mardi de 18H00 à 19H30**

**RDV au parking des chiens d'agilités**

36 chemin des Ramiers à Blagnac

*(Le RDV se fera à la salle Barricou de Novembre à Février)*

**Mercredi de 14H30 à 16H30**

**RDV au parking des chiens d'agilités**

36 chemin des Ramiers à Blagnac

**Reprise des Entraînements**

**Avec Daniel** : Le 3/09/22

**Avec Babé** : Le 5/09/22

**Avec Guillaume** : Le 13/09/22

*Il n'y aura pas de sortie dimanche 25/09*

**Vous pouvez choisir de pratiquer 1 séance de chaque activité OU 2 séances de marche nordique par semaine**

**BULLETIN D'INSCRIPTION AUX SÉANCES ATHLÉ SANTÉ – A REMPLIR OBLIGATOIREMENT**

NOM

PRENOM

MAIL

**MARCHÉ NORDIQUE**

Mardi matin

Jeudi soir

Mardi soir

Vendredi soir

Lundi midi

Samedi matin

Dimanche matin

**NORDIC' FIT / PPG**

Mardi Soir

Mercredi après midi