

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 4 activités non compétitives :
 La Marche Nordique
 La PPG/Conditions physique
 La Nordic Fit'
 Sport adapté santé

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 âge 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

NORDIC FIT'

Nouvelle activité athlé santé : "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.

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

SPORT ADAPTÉ SANTÉ

Une activité physique tout en douceur, destinée aux personnes en recherche d'une activité bien-être, une remise en forme ou qui souhaite reprendre une activité physique à un rythme progressif.

Au programme des séances : remise en mouvement respiration, étirements, assouplissements et renforcement musculaire.



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**. **Sylviane VARIN** assure les séances de sport adapté santé.

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 DANIEL

Samedi de 10H00 à 11H30

RDV au complexe sportif Andromède

AVEC GUILLAUME

Mardi de 09H45 à 11H15

RDV au stade Diagana

Chemin du Ferradou à Blagnac

Mardi de 18H15 à 19H45

RDV parking – Parc des Ramiers

2 Allée de la piscine à Blagnac

Jeudi de 18H15 à 19H45

RDV parking 6 - tennis

Avenue des Tilleuls à Blagnac

Dimanche (3/4) de 9H45 à 11H45

RDV parking du stade Andromède

Chemin du Ferradou à Blagnac

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

PLANNING NORDIC FIT / PPG'

AVEC BABÉ

Lundi de 18H00 à 19H30

RDV au parking des chiens d'agilités

36 chemin des Ramiers à Blagnac

Mercredi de 14H30 à 16H30

RDV au parking des chiens d'agilités

36 chemin des Ramiers à Blagnac

PLANNING SPORT ADAPTÉ SANTÉ

AVEC SYLVIANE

Mardi de 11H30 à 12H30

RDV au complexe sportif Andromède

Chemin du Ferradou à Blagnac

Vendredi de 18H30 à 19H30

RDV au complexe sportif Andromède

Chemin du Ferradou à Blagnac

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

Reprise des entraînements

Avec Daniel : Le 4/09/21

Avec Babé : Le 3/09/21

Avec Guillaume : Le 09/09/21

(sauf les sorties du dimanche qui se feront à partir du 19/09)

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

NOM

PRENOM

MAIL

MARCHÉ NORDIQUE

- Mardi matin Jeudi soir Samedi matin
 Mardi soir Vendredi soir Dimanche matin

SPORT ADAPTÉ SANTÉ

- Mardi midi
 Vendredi soir

NORDIC FIT' / PPG

- Lundi midi Lundi soir Mercredi après midi