

**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 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

BÂTONS DE MARCHÉ

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

Samedi de 10H00 à 11H30

RDV au Stade Diagana

Chemin du Ferradou à Blagnac

PLANNING NORDIC FIT / PPG

AVEC BABÉ

1. Lundi de 18H00 à 19H30 (en Septembre et Octobre puis de Mars à Juin)

RDV au parking des chiens d'agilités

36 chemin des Ramiers à Blagnac

Mardi de 18H00 à 19H30 (de Novembre à Février)

RDV Salle Barricou – 6 rue de la Rhune à Beauzelle

2. Mercredi de 14H30 à 16H30

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 9H50 à 11H30

RDV parking 2 – Parc des Ramiers

Allée de la piscine à Blagnac

Créneau de marche nordique à faible rythme

Jeudi de 18H15 à 19H45 *

RDV parking 6 – Tennis Odysseus

Avenue des Tilleuls à Blagnac

Dimanche de 9H45 à 11H45 1/2 *

RDV parking du stade Andromède

Chemin du Ferradou à Blagnac

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

Créneau de marche nordique « sportive » à visée compétitive. Privilégier une licence compétition.

Reprise des Entraînements

Avec **Daniel** : Le 2/09/23

Avec **Babé** : Le 8/09/23

Avec **Guillaume** : Le 19/09/23

Vous pouvez cocher maximum 2 séances de marche nordique / Nordic Fit' / PPG

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

NOM

PRENOM

MAIL

MARCHE NORDIQUE

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

NORDIC' FIT / PPG

- Lundi soir / Mardi soir
 Mercredi après midi