

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

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'

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.



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**.

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

Mardi de 09H45 à 11H15**RDV au stade Diagona**

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

AVEC DANIEL

Samedi de 10H00 à 11H30**RDV au complexe sportif Andromède****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

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

MARCHE NORDIQUE

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

NORDIC FIT' / PPG'

- Lundi soir Mercredi après midi