

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/Condition 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 marche

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

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 un 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 DANIEL

Samedi de 10H00 à 11H30

RDV au Stade Diagana
Chemin du Ferradou à Blagnac

AVEC GUILLAUME

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

Dimanche de 9H45 à 11H45

RDV parking du stade Andromède
Chemin du Ferradou à Blagnac.
Ce rendez-vous est amené à être déplacé.
Créneau de marche nordique « sportive » à visée compétitive. Privilégier une licence compétition.

PLANNING NORDIC FIT / PPG

AVEC BABÉ

Mardi de 18H00 à 19H30

En septembre et octobre
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

De novembre à juin

RDV Salle Barricou
6 rue de la Rhune à Beauzelle

POUR PLUS
D'INFORMATIONS



rdv sur notre site internet
WWW.BSC-ATHLE.COM

Reprise des Entraînements

Avec Babé : le 05/09/25

Avec Daniel :

Avec Guillaume : le 09/09/25

Nous contacter

adm.bsca@gmail.com - 05 61 71 60 03