

ACCOMPAGNEMENT RUNNING (à partir de Cadet)

Le running permet de reprendre et/ou de découvrir une activité sportive en douceur accessible à tous afin de maintenir et développer une condition physique adaptée à tous les niveaux.

Lieux et horaires

- ☞ Lundi :
 - ❖ Stade Philippiès à Montpellier
 - ❖ Entraînement de 18.30 à 20.00
- ☞ Mercredi :
 - ❖ Stade Philippiès à Montpellier
 - ❖ Entraînement de 16.00 à 18.00
- ☞ Vendredi :
 - ❖ Stade Philippiès à Montpellier
 - ❖ Entraînement de 18.30 à 20.00
- ☞ Samedi :
 - ❖ Stade Philippiès à Montpellier
 - ❖ Entraînement de 14.00 à 16.00

MARCHE NORDIQUE (à partir de Cadet)

La Marche Nordique permet de découvrir et s'initier à une pratique nouvelle permettant à un large public de pratiquer une activité physique dans le cadre d'une démarche loisirs santé.

Lieux et horaires

- ☞ Mardi : "Condition Physique"
 - ❖ Lieux divers en nature
 - ❖ Entraînement de 10.00 à 12.00
- ☞ Mercredi Matin : "Mise en forme matinale"
 - ❖ Lieux divers Urbain
 - ❖ Entraînement de 06.30 à 08.30
- ☞ Mercredi Soir : "Noctambule"
 - ❖ Lieux divers Urbain
 - ❖ Entraînement de 18.30 à 20.00
- ☞ Jeudi : "Pathologies diverses"
 - ❖ Au Domaine d'Ô
 - ❖ Entraînement de 09.30 à 11.00
- ☞ Vendredi : "Endurance"
 - ❖ Lieux divers en nature
 - ❖ Entraînements de 10.00 à 12.00
- ☞ Samedi : "Tonique"
 - ❖ Lieux divers en nature
 - ❖ Entraînement de 10.00 à 12.00

COTISATION

Licence Santé :

- ☞ Licence FFA (Assurance incluse)
- ☞ Conseils et Accompagnement

Coût :

- ☞ 160€ : 1 séance/semaine
- ☞ 190€ : 2 séances/semaine
- ☞ 210€ : 3 séances/semaine (et plus)
- ☞ A la carte : voir avec Sylvie

CONTACT

- ☞ Sylvie : ☎ 06.89.80.43.13 ✉ cabrivisylvie@gmail.com