



Forme / Santé / Bien-être

2023-2024



Marche Nordique (MN) :

Jours :	Heure :	Intensité :	Lieu :
Lundi	14h00-15h00	1	Parc Léo Lagrange
Lundi	15h15-16h15	1	Parc Léo Lagrange
Lundi	18h30-20h00	2	Stade G.Hébert ou Parc de Champagne
Mardi	09h00-11h00	3	Sablière Châlons sur Vesle
Mercredi	09h00-10h15	2-3	Parc de Champagne
Mercredi	10h30-11h45	1-2	Parc de Champagne
Jeudi	09h00-11h00	2-3	Sortie longue *rdv différent chaque semaine
Jeudi	18h30-20h00	2	Stade G.Hébert ou Parc de Champagne
Vendredi	09h15-10h15	1	Stade G.Hébert
Samedi	09h00-11h00	3	Sablière Châlons sur Vesle ou autre rdv

Remise en Forme / Renforcement Musculaire / Athlé Fitness :

Mardi	10h30-11h30	1	Stade G.Hébert
Mardi	18h30-20h00	2-3	Stade G.Hébert ou parc de Champagne
Mercredi	14h00-15h00	3	Musculation** (sur inscription 10 personnes)

Accompagnement Running :

Mercredi	18h15-20h00	2	Parc de Champagne ou Stade G.Hébert
Vendredi	18h15-20h00	2	Parc de Champagne ou Stade G.Hébert

Stretching et Relaxation :

Vendredi	10h30-11h15	1-2-3	Stade G.Hébert (extérieur ou intérieur)
----------	-------------	-------	---

Créneaux sport santé :

Mardi	09h15-10h15	1	Stade G.Hébert
Mardi	14h30-16h00	2	Institut Godinot
Mardi	14h15-15h15	1	Stade G.Hébert
Jeudi	09h00-10h00	1	Stade G.Hébert « réhabilitation »**
Vendredi	09h15-10h15	2	Stade G.Hebert

Nouveautés :

Aqua bike**	vendredi	15h00-15h45	1-2-3	Aqua Villa (<i>tarif supplémentaire à la séance</i>)
-------------	----------	-------------	-------	--

Intensité 1 : Activité « modérée » adaptée pour les séniors et pour une reprise d'activité.

Intensité 2 : Activité « dynamique » tout public.

Intensité 3 : Activité « sportive » plus intensive, bons marcheurs.

Sport-Santé* : Créneaux « Prescri'mouv » destinés uniquement aux personnes qui souffrent de pathologie ALD (Insuffisant Respiratoire, problème cardiaque, cancer, diabète, surpoids, covid long...) possédant le « pass bien être » attribué par l'éducateur médico-sportif du réseau sport santé bien être **RSSBE** (Accès à un créneau 1h00/semaine) : Florent Aubry ou Claire Creux-Turban au 06.82.30.16.71.

****** : activités sur inscription obligatoire.

Activités assurées à partir de 3 personnes. Annulation en cas de conditions climatiques dangereuses (vigilance orange).