

## Planning type\* d'une semaine sportive avec la FFA

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	8h-9h Footing	8h-9h30 Footing + Atelier Training		8h-9h Footing	
	9h15-10h45 Marche Nordique	10h-11h Baby Athlé		9h15-10h45 Marche Nordique	
10h45-12h15 Forum	11h15-12h15 Renforcement Musculaire				
		15h-17h Pirates Athlé Vacances		15h-16h30 Juniors Athlé Fun	
	18h30-19h30 Remise en Forme		18h30-19h30 Parcours Running Découverte	18h30-19h30 Remise en Forme	18h30-19h30 Parcours Running Découverte
		20h-21h30 Marche Nordique Sunset			

\* Ces horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être légèrement modifiés.

## Le Coach Athlé Santé UN PROFESSIONNEL À VOTRE SERVICE

Diplômé d'Etat et formé par la FFA, le Coach Athlé Santé, employé dans un club, propose des séances accessibles à tous les publics et orientées vers la santé et le loisir.



## sport & bien-être



avec  
votre  
**Coach  
Athlé  
Santé**



**Belambra**  
Clubs, Selection

**COACH**  
Athlé Santé  
PARTENAIRE DE VOTRE FORME

FOURNISSEUR OFFICIEL



Vous souhaitez continuer à pratiquer à votre retour de vacances ? Retrouvez le club Athlé Santé le plus proche de chez vous sur :

[www.marche-nordique.org](http://www.marche-nordique.org)

# 4 activités

## Selon vos besoins

### MARCHE NORDIQUE

Une activité physique et ludique, accessible à tous et pratiquée en pleine nature

- Sollicite 80 % de l'ensemble des muscles
- Renforce le système cardiorespiratoire
- Améliore votre endurance
- Affine votre silhouette

### REMISE EN FORME STRETCHING DOUX

Idéale pour reprendre une activité physique, adaptée à tous

- Muscle vos abdos et vos fessiers
- Permet une meilleure coordination
- Améliore votre souplesse
- Reprenez une activité en douceur

### RUNNING

Une activité de bien-être pour ceux qui veulent débiter, reprendre la course à pied ou progresser

- Développe votre endurance et vos capacités respiratoires
- Mobilise tous les muscles
- Participe à entretenir votre santé

### ATELIER TRAINING RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour parfaire votre condition physique et tester d'autres activités plus intenses

- Développe vos capacités physiques et votre endurance
- Améliore votre force et votre souplesse

Pour les plus jeunes, activités de découverte ludique de l'athlétisme

### PIRATES

(6-10 ans)

### JUNIORS

(11-13 ans)

**Nouveauté 2015 :**

### BABY ATHLÉTÉ

(3-5 ans)



### La FFA et Belambra

La FFA est fournisseur officiel de Belambra depuis 2010. Marche nordique, running ou remise en forme sont ainsi pratiqués par des milliers de vacanciers chaque été depuis 2010, accompagnés par des coaches professionnels formés par la FFA. Ce sont donc plus de 2 500 heures d'animations qui sont réalisées chaque année. Tout au long de l'année, les clubs Belambra reçoivent également l'équipe des athlètes français pour des stages et des regroupements où ils peuvent profiter de conditions d'accueil idéales afin de préparer les grands rendez-vous internationaux.

