

sport santé
Le sport à votre écoute !

présentée par :



Fête de l'Athlète - Santé



Samedi
30 Avril 2016
10h00 / 17h00

Programme disponible sur
www.athle-sante.fr

Parc de
Mandavit
Gradignan

ACTIVITÉS GRATUITES

Pour un public néophyte et confirmé

- Marche Nordique
- Remise en forme
- Condition physique
- Running

Encadrées par des
professionnels du sport Santé

Tenue
de sport
conseillée

INFOS SANTÉ

TEST FORME
MÉDICAL
NUTRITION
BIEN ETRE

ville de gradignan



INITIATIONS ET SORTIES MARCHÉ NORDIQUE:

Présentation de l'activité telle qu'elle se pratique dans le club. Les initiations comme les sorties dans le parc sont accessibles à tous et permettent de découvrir la pratique et ses bienfaits.

Elles sont encadrées par des entraîneurs athlé santé du club.

Séances composées d'un échauffement collectif, d'une initiation technique, d'une marche et d'étirements.

ACCOMPAGNEMENT COURSE À PIED:

Un accompagnement course à pied, permettant de bénéficier de l'expertise et des conseils d'entraîneurs spécialisés.

Activité destiné aux coureurs occasionnels et confirmés.

INITIATIONS À LA REMISE EN FORME:

Séances découverte de renforcement musculaire et d'étirements vous offrant ainsi un aperçu de la remise en forme proposé dans le club.

LA CONDITION PHYSIQUE:

Présentation d'une séance type, à savoir plus intense qu'une séance de remise en forme.

LES TESTS FORME:

Pendant une dizaine de minutes, des exercices simples testent la souplesse, la force, l'endurance et l'équilibre des participants. L'ensemble de ces tests permet d'établir un bilan afin d'apporter des conseils personnalisés pour orienter chaque personne vers une pratique sportive adaptée à ses besoins et ses envies.

ESPACE INFOS SANTÉ:

Pour répondre à vos interrogations, animations diverses

ESPACE PREMIERS SECOURS:

Initiation à l'urgence cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur.

ESPACE PARTENAIRES:

HORAIRES

EN CONTINU:

- Tests forme
- Espace Santé / Bien être
- Espace Premiers Secours
- Stands Partenaires

LES RENDEZ-VOUS DE LA JOURNÉE

- 10H00 ● Début de journée
- 10H15 ● Séance remise en forme
● Séance condition physique
- 11H30 ● Séance Marche Nordique
● Séance Running
- 14H15 ● Séance remise en forme
● Séance condition physique
- 15H30 ● Séance Marche Nordique
● Séance Running
- 16H30 ● Allocutions intervenants
- 17H00 ● Clôture de la journée

Sport santé

Le sport à votre écoute !



Tel : 05 56 04 39 34
Mail : contact@ustalenceathle.fr
Site : www.ustalenceathle.fr



Tel : 09 72 30 88 00
Mail : contact@athle-sante.fr
Site : www.athle-sante.fr