



RUNNING TRAIL



STRETCH & YOGA



CROSS TRAINING



TBC



MÉTHODE PILATES



REMISE EN FORME ADAPTÉE



SAM 'FIT



MARCHE NORDIQUE



COACHING PERSO'

Programme adapté à la **reprise** ou à la **progression** en **course à pied**. Travail de la **foulée**, **éducatifs**, **gainage**, **boot camp** (méthode de renforcement musculaire adaptée des méthodes militaires au public loisir), **VMA** (fractionné, **travail par petits groupes** de niveau de manière ludique et adaptée), **débutant** (accent sur la **gestion de l'effort** en footing, la **respiration** l'économie et l'efficacité de la foulée + **souplesse** et **relaxation**).

Travail sur la **respiration** et la **fluidité** des **mouvements**, afin d'obtenir une meilleure **amplitude articulaire**, tout en relâchement.

C'est une **méthode** d'entraînement croisée qui permet de travailler **cardio** et **condition physique générale** grâce à des séries enchaînées, avec **peu de récupération**, et une **grosse intensité**. Des séances **variées** et **ludiques**, développant **Endurance cardio** et **muscu**, force, souplesse, vitesse, coordination, équilibre ... En courant, sautant, poussant, tirant, lançant ...

TOTAL BODY CONDITIONNING : TRAVAIL CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ASSOULISSEMENT ... UN PROGRAMME COMPLET ADAPTÉ À TOUS !!

Ce n'est pas une méthode de musculation mais un **rééquilibrage postural**. On sollicite les **muscles profonds** du corps. Le but est une meilleure répartition des forces musculaires grâce à un travail **d'équilibre dynamique**. On travaille à « **l'économie et au confort** », ce qui construit des muscles longilignes et fermes.

Entretien de la **condition physique adaptée** aux pathologies chroniques = travail sur la **respiration**, ateliers **équilibre**, petit matériel adapté, **assouplissement**, **relaxation**. Fitball, **marche nordique** cool ...

Nouvelle activité combinant **cardio** en **musique**, afin de travailler son cardio, et phases **stato- dynamiques** de **renforcement musculaire** (type cuisse/abdos/fessiers). Les séances s'appuient sur le principe du **fractionné** : une ou deux musiques de mouvements **aérobics** (pic cardio) puis une ou deux musiques de **renforcement musculaire**, etc. Moins dur que la ZUMBA !!

Les **bâtons** sont **prêts**. Conseillée par les **médecins** pour de nombreuses **pathologies** (arthrose, diabète, pb cardio-vasculaires ...). **80%** de la **masse musculaire** est sollicitée. Excellente activité **cardio-vasculaire adaptée à tous**. Tenue de la colonne vertébrale et gain de vitesse (environ 1 km/h par rapport à la marche classique)

Plans de **progression personnalisés** sur **demande** et **RDV** en fonction de votre **objectif** (compétition, perte de poids, arrêt de la cigarette, mal de dos, conseils en nutrition, préparation de concours ...), **suivi** et **réajustements** sur mesure, bilans forme/santé. Pour les tarifs contactez votre coach (40€/h au lieu de 50 pour les adhérents).

AGENDA ÉVÈNEMENTS 2018-2019 (PRÉVISIONNEL)

- **Mercredi 05/09** : SOIREE PORTES OUVERTES (running, marche nordique, pilates, SAM'FIT, ...) 18H-21h et présentation des SEJOURS
- **Semaine du 10/09** : Reprise normale des activités
- **Du 22 au 30 septembre** : Séjour BRETAGNE Marche nordique
- **Dimanche 14/10** : Nivolet AIX'PRESS : un cluedo géant façon Pékin Express
- **Du 25 au 31/10** : séjour Costa Blanca (Espagne) pour le MONDUBERTRAIL
- **Vendredi 23/11** : Assemblée Générale ASA/SAM'PHI : FÊTE DES 10 ANS !!
- **Samedi 08/12** : Corrida d'AIX-LES-BAINS (épreuves pour tous les âges)
- **Du 16/12 au 02/01** : VACANCES ANNUELLES SAM'PHI
- **Dimanche 03 FEVRIER** : Sortie RAQUETTES SUR LYAND (vers le Grand Colombier)
- **Dimanche 7 avril** : 10 kms du LAC
- **Du 15 au 19/04** : STAGE FAMILLE: trail, marche nordique ... au GRAU D'AGDE
- **Du 29/05 au 03/06 (WE de l'ascension)** : Séjour Sardaigne (Golfe d'Orosei) Marche nordique et running.
- **3 Juin** : Montée Grand Colombier
- **26/06** : Kilo'Chro ...?
- **Sept 2019** : Chron'en boue
- **ATTENTION : HORAIRES MODIFIES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES**

TARIFS ET AVANTAGES :

Cotisation	AVANT LE 1ER SEPT	Conjoint, PARRAIN	T-shirt technique
année = 240€, 230€ si dossier COMPLET EN LIGNE avant le 1er sept	année 230€ (ATTENTION DOSSIER COMPLET EN LIGNE UNIQUEMENT)	ANNEE : 220€	GRATUIT POUR LES ADHESIONS A L'ANNEE !!!
Trimestre = 110€ (le suivant 85€)			
Carte 10 séances sauf ZUMBA 95€ (la suivante 69€)			

- assurance personnelle, paiement échelonné possible (2 ou 3 fois)

- Installations gratuites, encadrement diplômé, loc. minibus SAM'PHI

- Formule accompagnement personnalisé à la performance sportive 40€ au lieu de 50€ de l'heure
- des réductions avec la licence auprès de nombreux partenaires : Gosport, Technicien du sport Seynod, décathlon Grésy, Biocoop Grésy et Drumett, sport 2000

- Dossier : bulletin + certificat médical de - de 3 mois (pour les nouveaux) + cotisation



SAISON 2018-2019

à partir du 05/09/2018



Running Route/Trail



Méthode Pilates



ORGANISATION D'EVENEMENTS



Stretch & yoga



Remise en forme adaptée



Cross training



Marche nordique



SAM'FIT RENFO-UA

Sam 'fit



Coaching perso'

C O N T A C T S



ATHLÉTIQUE SPORT AIXOIS / SAM'PHI

SAM 'PHI, 135 rue des marmottes, 73100 AIX-LES-BAINS

Tel Coach Référent : Philippe au 06 88 45 47 07

Tel secrétariat : Amélie au 06 08 30 13 41

Mail : recreasports@gmail.com

Infos et inscription en ligne sur : www.samphi.org



PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
9h-11h  (Variable) SI PLUIE Remise en forme FOYER ASA HIPPODROME Voir agenda sur www.samphi.org Régis	12h15-13h CROSS-TRAINING Salle Agrion, Hexapole, Méry Régis 14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA) : 2 groupes  Château du forezan, Cognin Philippe /Samuel	9h30-11h  Méry/Mouxy/Drumettaz Voir agenda sur www.samphi.org Matthieu	9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30')  Salle du Crêt, SONNAZ Régis	18h45-20h : Running + ATHLE- FORM STRETCHING (18h30-19h45 de nov à mars)  Stade FORESTIER Matthieu	9h : Ecole de TRAIL + MARCHÉ NORDIQUE (2 GROUPES) Philippe/Florian  NEW !! Lieu Variable, voir agenda sur www.samphi.org Ou Marche nordique, sorties surprises, événements ... ATTENTION : 1 à 2 X / mois  Très facile  Facile  Moyen  Difficile  Très difficile
14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA) : 2 groupes  Salle Ste-Bernadette, Bvd de la Roche du Roi Régis Hauvespre Régis Chaboud	18h30-20h :  (repli salle si intempéries) Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Mai-juin : parking hippodrome Matthieu 20h15-21h15 PIATES  Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix). Mai-juin : parking hippodrome Philippe		14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA) : 2 groupes  Salle Ste-Thérèse, Bassens Régis Hauvespre Régis Chaboud		
19h-20h30 RUNNING CONDITION PHYSIQUE  Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking) Matthieu	19h-20h30 : Running + Remise en forme SECTION CULOZ  Stade Culoz, Espace J-L Falconnier Régis	19h-20h30 : Running VMA  Foyer de l'ASA, hippodrome 2 GROUPES DE NIVEAU Philippe/Marc	18h30-20h :  Stade Paul Chastel à BELLEY Régis	20h-21h : RUNNING /CROSS TRAINING CROSS TRAINING CARDIO + CONDITION PHYSIQUE Espace Puer Sam	Numéros des coaches : Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Marc = 06 75 70 08 51 Philippe =06 88 45 47 07
19h15-20h SAM'FIT  Salle Puer, Garibaldi, Aix, Nadia	19h45-20h45 : Running  Hippodrome (pelouse), AIX-LES-BAINS. Mai-Juin Stade FORESTIER à Lafin Marc	20h30-21h : Abdos flash + souplesse, relaxation Foyer de l'ASA, hippodrome Philippe/Marc			EVENEMENTS ET DEPLACEMENTS COLLECTIFS PONCTUELS Samedi ou Dimanche
20h-20h45 STRETCH/YOGA Salle Puer, Garibaldi, Aix-les-Bains, Nadia					