NOS ACTIVITÉS Sam'Phi DÉTAIL

AGENDA ÉVÈNEMENTS **2018-2019 (PRÉVISIONNEL)**

冠 Sam'Phi

ATHLE SANTE LOISIR







STRETCH &



CROSS TRAINING



MÉTHODE

PILATES

REMISE EN FORME

ADAPTÉE

MUSCULAIRE, ASSOUPLISEMENT ... UN PROGRAMME COMPLET ADAPTÉ A TOUS !!

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

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 prêtés. Conseillée par les médecins pour de nombreuses pathologies (arthrose, diabète, pb cardio-vasculaires ...). 80% de la masse musculaire est sollicité. 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)

COACHING PERSO'

MARCHE

NORDIQUE

Plans de progression personnalisés sur demande et RDV en fonction de votre coach (40€/h au lieu de 50 pour les adhérents).

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

Cotisation

année = 240€. 230€ si dossier

COMPLET EN LIGNE avant le

1ersept

Trimestre = 110€ (le suivant

85€

Carte 10 séances sauf ZUMBA

95€ (la suivante 69€)

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'ascenscion) : Séjour Sardaigne (Golfe d'Orosei) Marche nordique et running.

3 Juin : Montée Grand Colombier

26/06: Kilo'Chro ...?

Conjoint,

PARRAIN

ANNEE:

220€

Sept 2019: Chron'en boue

ATTENTION: HORAIRES MODIFIES **DURANT LES VACANCES SCOLAIRES**

T-shirt

technique

GRATUIT POUR

LES ADHESIONS

A L'ANNEE!!!







SAISON 2018-2019

à partir du 05/09/2018



Running Route/Trail



Méthode **Pilates**



D'EVENEMENTS



Stretch & voga



Remise en forme adaptée



Cross training



Marche nordique



Coaching perso'

CONTACTS



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



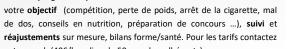












- assurance personnelle , paiement échelonné possible (2 ou 3 fois)

TARIFS ET AVANTAGES:

AVANT LF

1ER SEPT

année 230€

(ATTENTION

DOSSIER

COMPLET EN

LIGNE

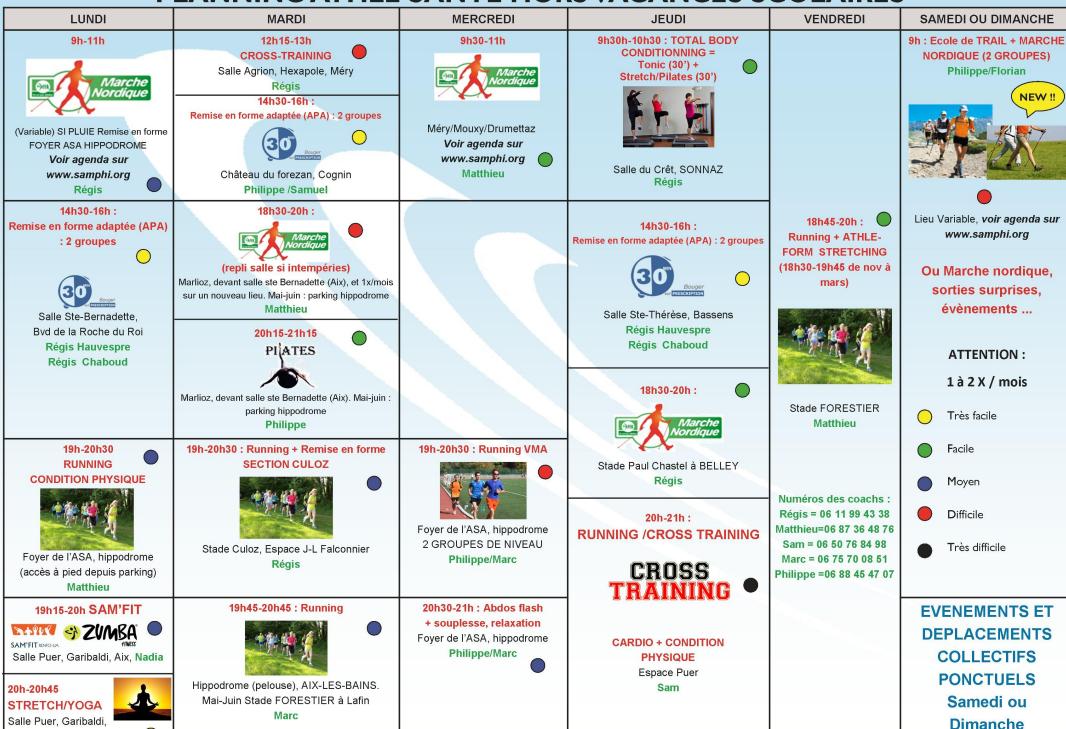
UNIQUEMT)

- 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

PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES



Aix-les-Bains, Nadia