



COACH
ATHLÉ
SANTÉ



PRATIQUEZ SANS LIMITES !!

ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2023-2024

Up sport & loisirs

Des aides financières à l'inscriptions (+ 60 ans, -25 ans, chèques vacances, sport-up, msa ...

Avec votre licence des réductions chez nos 38 partenaires !!



Contact et inscription :
<https://www.samphi.org/athle-sante-adultes-loisirs>
recreasports@gmail.com
06 08 30 13 41



COACH
ATHLÉ
SANTÉ



PRATIQUEZ SANS LIMITES !!

ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2023-2024

Up sport & loisirs

Des aides financières à l'inscriptions (+ 60 ans, -25 ans, chèques vacances, sport-up, msa ...

Avec votre licence des réductions chez nos 38 partenaires !!



Contact et inscription :
<https://www.samphi.org/athle-sante-adultes-loisirs>
recreasports@gmail.com
06 08 30 13 41



PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES : du 11/09/2023 au 28/06/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
<p>9h-11h</p>  <p>Lieux Variables, voir agenda en CLIQANT-ICI</p> <p>Régis</p>	<p>20h15-21h15 :</p>  <p>ZUMBA</p> <p>Salle d'activité de l'école primaire à MERY Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p>	<p>9h30-11h</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Lieux Variables, voir agenda en CLIQANT-ICI</p> <p>Matthieu</p>	<p>9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30')</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Régis</p>		<p>2 sorties ANNUELLES MARCHE NORDIQUE ET TRAIL A LA JOURNEE</p> <p>* LEXIQUE : Places réservées = Séances mutualisées avec l'asso Meryforme. Envoyer un mail à recreasports@gmail.com pour réserver</p>
	<p>18h30-20h :</p>  <p>MARCHE NORDIQUE</p> <p>Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Juin : parking hippodrome</p> <p>Matthieu</p>	<p>18h30-20h :</p>  <p>MARCHE NORDIQUE</p> <p>BELLEY</p> <p>Magali</p>	<p>DES REDUCTIONS CHEZ NOS 38 PARTENAIRES LOCAUX</p> <p>CLIQUEZ-ICI</p>	<p>18h30-19h45 : Running + ATHLE-FORM STRETCHING</p>  <p>Stade FORESTIER, entrée côté Bvd Généraux Forestier Matthieu</p>	
<p>19h-20h30 RUNNING CONDITION PHYSIQUE</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking)</p> <p>Matthieu</p>	<p>20h15-21h15 MULTISPORTS ADULTES</p>  <p>Marlioz, salle ste Bernadette (bvd roche du roi à Aix). Alexis</p> <p>NOUVEAU !</p>	<p>19h30-20h30 : ZUMBA</p> <p>Salle polyvalente, Méry Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p> 	<p>19h30-21h Renfo + MULTISPORTS ADULTES</p> <p>Salle d'activités école primaire Méry</p> <p>Alexis</p> <p>Attention Places réservées *</p> 	<p>Numéros des coaches :</p> <p>Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Magali = 07 68 21 93 65 Fabrice = 06 71 83 48 19 Marc = 07 69 69 13 65 Alexis = 06 64 68 00 38</p>	
<p>19h30-20h30 PILATES</p> <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix Philippe</p> <p>NOUVEAU !</p> 	<p>19h45-20h45 : Running VMA piste Tout niveau</p>  <p>Stade FORESTIER à Lafin (entrée côté Bvd Généraux Forestier) PREPA ROUTE</p> <p>Sam</p>	<p>19h-20h30 : Running TRAIL</p>  <p>Aix-les-Bains et alentours</p> <p>Marc</p>	<p>20h-21h CROSS TRAINING CARDIO + Renfo</p> <p>Espace Puer (stade forestier en juin)</p> <p>Sam</p> <p>CROSS TRAINING</p>	<p>● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile</p>	

PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES : du 11/09/2023 au 28/06/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
<p>9h-11h</p>  <p>Lieux Variables, voir agenda en CLIQANT-ICI</p> <p>Régis</p>	<p>20h15-21h15 :</p>  <p>ZUMBA</p> <p>Salle d'activité de l'école primaire à MERY Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p>	<p>9h30-11h</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Lieux Variables, voir agenda en CLIQANT-ICI</p> <p>Matthieu</p>	<p>9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30')</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Régis</p>		<p>2 sorties ANNUELLES MARCHE NORDIQUE ET TRAIL A LA JOURNEE</p> <p>* LEXIQUE : Places réservées = Séances mutualisées avec l'asso Meryforme. Envoyer un mail à recreasports@gmail.com pour réserver</p>
	<p>18h30-20h :</p>  <p>MARCHE NORDIQUE</p> <p>Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Juin : parking hippodrome</p> <p>Matthieu</p>	<p>18h30-20h :</p>  <p>MARCHE NORDIQUE</p> <p>BELLEY</p> <p>Magali</p>	<p>DES REDUCTIONS CHEZ NOS 38 PARTENAIRES LOCAUX</p> <p>CLIQUEZ-ICI</p>	<p>18h30-19h45 : Running + ATHLE-FORM STRETCHING</p>  <p>Stade FORESTIER, entrée côté Bvd Généraux Forestier Matthieu</p>	
<p>19h-20h30 RUNNING CONDITION PHYSIQUE</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking)</p> <p>Matthieu</p>	<p>20h15-21h15 MULTISPORTS ADULTES</p>  <p>Marlioz, salle ste Bernadette (bvd roche du roi à Aix). Alexis</p> <p>NOUVEAU !</p>	<p>19h30-20h30 : ZUMBA</p> <p>Salle polyvalente, Méry Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p> 	<p>19h30-21h Renfo + MULTISPORTS ADULTES</p> <p>Salle d'activités école primaire Méry</p> <p>Alexis</p> <p>Attention Places réservées *</p> 	<p>Numéros des coaches :</p> <p>Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Magali = 07 68 21 93 65 Fabrice = 06 71 83 48 19 Marc = 07 69 69 13 65 Alexis = 06 64 68 00 38</p>	
<p>19h30-20h30 PILATES</p> <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix Philippe</p> <p>NOUVEAU !</p> 	<p>19h45-20h45 : Running VMA piste Tout niveau</p>  <p>Stade FORESTIER à Lafin (entrée côté Bvd Généraux Forestier) PREPA ROUTE</p> <p>Sam</p>	<p>19h-20h30 : Running TRAIL</p>  <p>Aix-les-Bains et alentours</p> <p>Marc</p>	<p>20h-21h CROSS TRAINING CARDIO + Renfo</p> <p>Espace Puer (stade forestier en juin)</p> <p>Sam</p> <p>CROSS TRAINING</p>	<p>● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile</p>	