

CACH
ATHLÉ
SANTÉ

PRATIQUEZ SANS LIMITES !!

ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2022-2023



Des aides financières à l'inscriptions (+ 60 ans,
-25 ans, chèques vacances, actobi, msa ...
des réductions chez 36 enseignes locales !!



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



RÉSEAU / COLLABORATIF / LOCAL
ÉCO-RESPONSABLE / SOLIDAIRE

CACH
ATHLÉ
SANTÉ

PRATIQUEZ SANS LIMITES !!

ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2022-2023



Des aides financières à l'inscriptions (+ 60 ans,
-25 ans, chèques vacances, actobi, msa ...
des réductions chez 36 enseignes locales !!



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 05/09/2022 au 27/07/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
<p>9h-11h ●</p>  <p>(Variable) SI PLUIE Remise en forme FOYER ASA HIPPODROME Voir agenda sur www.samphi.org Régis</p>		<p>9h30-11h ●</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Voir agenda sur www.samphi.org Matthieu</p>	<p>9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30') ●</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Alexandra</p>		<p>9h : Ecole de TRAIL ●</p> <p>Philippe ●</p> 
	<p>18h30-20h : ●</p>  <p>MARCHE NORDIQUE Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Juin : parking hippodrome Matthieu</p>	<p>DES REDUCTIONS CHEZ NOS 36 PARTENAIRES LOCAUX : https://www.samphi.org/avantagerepartenaires</p>	<p>17h30-18h30 SOPHROLOGIE Salle Jean Rubaud, Aix (sous MJC) Fabrice</p> <p>NOUVEAU !</p> 	<p>18h45-20h : ●</p> <p>Running + ATHLE-FORM STRETCHING (18h30-19h45 de nov à mars)</p> 	<p>NOUVEAU !! 9h : Marche nordique randonnée ●</p> <p>MAGALI</p> <p>Lieux Variables, voir https://www.samphi.org/notre-agenda</p> <p>Ou sorties surprises, évènements ...</p> <p>ATTENTION : 1 sem / 2</p>
<p>19h-20h30 ●</p> <p>RUNNING CONDITION PHYSIQUE</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking) Matthieu</p>	<p>20h15-21h15 ●</p> <p>HATHA YOGA 1 sem/2 * PILATES 1 sem/2 *</p> <p>NOUVEAU !</p>  <p>Marlioz, salle ste Bernadette (bvd roche du roi à Aix) Juin : hippodrome Philippe/Fabrice Voir agenda :</p>	<p>19h30-20h30 : ●</p> <p>ZUMBA</p> <p>Salle polyvalente, Méry <i>Attention places réservées *</i> Caroline</p> 	<p>18h30-20h : ●</p>  <p>MARCHE NORDIQUE BELLEY Magali</p>	<p>Stade FORESTIER, entrée côté Bvd Généraux Forestier Matthieu</p>	<p>* LEXIQUE : 1 sem/2 = 1 semaine sur 2 (voir agenda). Une semaine yoga lundi, pilates mardi, la semaine suivante on inverse ! Places réservées = Séances mutualisées avec l'asso Meryforme. Envoyer un mail à recreasports@gmail.com</p>
<p>19h30-20h30 ●</p> <p>HATHA YOGA 1 sem/2 * PILATES 1 sem/2 *</p> <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix NOUVEAU ! Fabrice/Philippe Voir agenda : https://www.samphi.org/notre-agenda</p>  	<p>19h45-20h45 : Running tous niveaux ●</p>  <p>Stade FORESTIER à Lafin (entrée côté Bvd Généraux Forestier) Sam</p>	<p>19h-20h30 : Running VMA ●</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome 2 GROUPES : Route et trail Philippe/Régis</p>	<p>19h30-21h</p> <p>Renfo + MULTISPORTS ADULTES Salle d'activités école primaire Méry</p> <p>Marc</p> <p><i>Attention Places réservées *</i></p> <p>NOUVEAU !</p> 	<p>Numéros des coachs : Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Philippe =06 88 45 47 07 Magali = 07 68 21 93 65 Fabrice = 06 71 83 48 19 Marc = 07 69 69 13 65</p>	<p>● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile</p>
			<p>20h-21h ●</p> <p>CROSS TRAINING CARDIO + Renfo Espace Puer (stade forestier en juin) Sam</p> <p>CROSS TRAINING</p>		

PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES : du 05/09/2022 au 27/07/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
<p>9h-11h ●</p>  <p>(Variable) SI PLUIE Remise en forme FOYER ASA HIPPODROME Voir agenda sur www.samphi.org Régis</p>		<p>9h30-11h ●</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Voir agenda sur www.samphi.org Matthieu</p>	<p>9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = ● Tonic (30') + Stretch/Pilates (30')</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Alexandra</p>		<p>9h : Ecole de TRAIL ●● Philippe ●</p> 
	<p>18h30-20h : ●</p>  <p>MARCHE NORDIQUE Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Juin : parking hippodrome Matthieu</p>	<p>DES REDUCTIONS CHEZ NOS 36 PARTENAIRES LOCAUX : https://www.samphi.org/avantagerepartenaires</p>	<p>17h30-18h30 SOPHROLOGIE Salle Jean Rubaud, Aix (sous MJC) Fabrice</p> <p>NOUVEAU !</p> 	<p>18h45-20h : ● Running + ATHLE-FORM STRETCHING (18h30-19h45 de nov à mars)</p> 	<p>NOUVEAU !! 9h : Marche nordique randonnée ● MAGALI ●</p> <p>Lieux Variables, voir https://www.samphi.org/notre-agenda</p> <p>Ou sorties surprises, évènements ...</p> <p>ATTENTION : 1 sem / 2</p>
<p>19h-20h30 ● RUNNING CONDITION PHYSIQUE</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking) Matthieu</p>	<p>20h15-21h15 ● HATHA YOGA 1 sem/2 * PILATES 1 sem/2 *</p> <p>NOUVEAU !</p>   <p>Marlioz, salle ste Bernadette (bvd roche du roi à Aix) Juin : hippodrome Philippe/Fabrice Voir agenda :</p>	<p>19h30-20h30 : ● ZUMBA Salle polyvalente, Méry Attention places réservées * Caroline</p> 	<p>18h30-20h : ●</p>  <p>MARCHE NORDIQUE BELLEY Magali</p>	<p>Stade FORESTIER, entrée côté Bvd Généraux Forestier Matthieu</p>	<p>* LEXIQUE : 1 sem/2 = 1 semaine sur 2 (voir agenda). Une semaine yoga lundi, pilates mardi, la semaine suivante on inverse ! Places réservées = Séances mutualisées avec l'asso Meryforme. Envoyer un mail à recreasports@gmail.com</p>
<p>19h30-20h30 ● HATHA YOGA 1 sem/2 * PILATES 1 sem/2 *</p> <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix</p> <p>NOUVEAU ! Fabrice/Philippe Voir agenda : https://www.samphi.org/notre-agenda</p>  	<p>19h45-20h45 : Running tous niveaux ●</p>  <p>Stade FORESTIER à Lafin (entrée côté Bvd Généraux Forestier) Sam</p>	<p>19h-20h30 : Running VMA ●</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome 2 GROUPES : Route et trail Philippe/Régis</p>	<p>19h30-21h Renfo + MULTISPORTS ADULTES Salle d'activités école primaire Méry</p> <p>Attention Places réservées *</p> <p>NOUVEAU !</p> 	<p>Numéros des coachs : Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Philippe =06 88 45 47 07 Magali = 07 68 21 93 65 Fabrice = 06 71 83 48 19 Marc = 07 69 69 13 65</p>	<p>● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile</p>
			<p>20h-21h ● CROSS TRAINING CARDIO + Renfo Espace Puer (stade forestier en juin) Sam</p> <p>CROSS TRAINING</p>		