

**A Partir du 18 Septembre et tout au long de l'année :**

**06 71 26 90 04**

**zentonic35@orange.fr**

**VOTRE DECOUVERTE DE LA MARCHE NORDIQUE EST GRATUITE !**

**Vous pouvez pré-choisir les jours et horaires en fonction de vos attentes , puis contactez nous pour réserver et connaître le lieu exact de RDV :**

**Celui-ci est variable et programmé en début de trimestre : Parc des Gayeulles/ Moulin de St Grégoire/ bords de Vilaine ou étangs et manoir de Ciccé à Cesson**

JOUR	HEURE	DUREE	NIVEAU
LUNDI	9H15	1H30	ACTIF : Alternance de marche avec batons classiques et avec batons à résistance
LUNDI	10H45	1H30	DOUCEUR : Personnes souhaitant un rythme doux . Entretien santé.
MARDI	14H20	1H	DOUCEUR ADAPTEE : Selon votre choix de l'instant : 20mns de marche nordique en extérieur ou de techniques de sophrologie en salle Puis 40mns de gym très douce en salle ( 16 rue petite touche Rennes) 2 intervenants : 1 animateur sportif et 1 sophrologue
MARDI	15H50	1H	DOUCEUR ADAPTEE :Selon votre choix de l'instant : 20mns de marche nordique en extérieur ou de techniques de sophrologie en salle Puis 40mns de gym très douce en salle ( 16 rue petite touche Rennes) 2 intervenants : 1 animateur sportif et 1 sophrologue
JEUDI	14H	1H30	DOUCEUR : Personnes souhaitant un rythme doux. Entretien santé.
JEUDI	15H45	1H	DOUCEUR : Personnes souhaitant un rythme doux sur un temps de marche plus court. Entretien santé.
JEUDI	18H	1H15	ACTIF : Bungypump : Marche avec batons à ressort en extérieur et exercices d'entretien musculaire ( selon météo : sous abri )
SAMEDI	14H	1H	DOUCEUR : Personnes souhaitant un rythme doux. Entretien santé. 3 séances /mois alternée avec 1 sortie plaisir
SAMEDI	15H15	1H15	ACTIF : Alternance marche nordique classique et vBungypump : Marche avec batons à ressort en extérieur et exercices d'entretien musculaire ( selon météo : sous abri )
SAMEDI SORTIE PLAISIR	14H30	2 à 2H30	1 samedi par mois : Sortie vers ou sur un lieu patrimoine : Ex : Château du Boschet Bourg des Comptes