



Athlétisme Calade Val de Saône

Athle.acvs@free.fr

<http://athleacvs.free.fr>

COACH

Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME



Bonjours à tous,

J'ai l'honneur de vous informer que votre club d'athlétisme l'ACVS ouvre dès la rentrée 2008 **une section santé/loisir !**

Mis en place par le Directeur Technique Philippe Lavieille et votre nouveau coach athlé santé, Renaud Jaillardon.

Le principe : Permettre à un maximum de monde de venir et surtout de n'importe quel niveau !

L'Athlé santé permet de répondre aux nouvelles attentes et aspirations des français, de plus en plus soucieux de leur santé et de leur bien être. C'est pourquoi je vous propose des activités physiques en bénéficiant d'un encadrement adapté grâce au coach.

4 activités vous sont proposées :

Le Nordic Walking : elle se pratique avec des bâtons, qui engendre un travail cardiaque couplé à un renforcement musculaire général. L'activation des membres supérieurs provoque un travail physiologique plus important et permet donc à ceux qui ne veulent ou qui ne peuvent plus courir d'avoir une dépense calorique qui se rapproche de celle d'un footing.

L'entretien de la condition physique : cela permet, à tout âge, d'entretenir sa condition physique grâce à des exercices et du matériel ludique.

La remise en forme : elle permet de retrouver souplesse et mobilité grâce à ses exercices adaptés, notamment le stretching.

L'accompagnement running : c'est l'activité qui concerne le plus les runners. En fonction de votre niveau, débutant ou confirmé, le Coach Athlé Santé vous concocte un programme adapté à votre condition et à votre objectifs, que ce soit courir en compétition ou tout simplement en loisir.

Concernant les horaires et tarifs, nous sommes en train d'y travailler pour que tout cela soit le mieux adapté à vos attentes.

Dans l'attente d'un prochain mail plus complet, je vous souhaite à tous de passer de bonnes vacances !

Votre nouveau Coach,

Renaud Jaillardon

Renaud.jaillardon@athle.org

06 50 00 09 72