

Planning valable à partir du 07/09/2015.

Durant les vacances scolaires, le PLANNING SERA ADAPTE EN FONCTION DE NOS ACTIVITES SAISONNIERES.

RUNNING / école de trail : 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 est adaptée), débutant (accent sur la gestion de l'effort en footing, la respiration l'économie et l'efficacité de la foulée + souplesse et relaxation).

MARCHE NORDIQUE : Les bâtons sont prêtés. Conseillée par les médecins pour de nombreuses pathologies (arthrose, diabète, pb cardio-vasculaires ...). 80% de la masse musculaire est sollicitée. 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)

REMISE EN FORME ADAPTEE : Entretien de la condition physique adaptée aux pathologies chroniques = travail sur la respiration, ateliers équilibre, petit matériel adapté, assouplissement, relaxation. Fitball, marche nordique cool ...

ZUMBA FITNESS : La Zumba® est un mélange détonnant entre rythmes latinos, mouvements de danses et enchaînements de pas faciles à suivre. Même si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, que vous n'êtes pas danseur mais que vous aimez bouger sur la musique... Venez vivre une ambiance de fête tout en brûlant un maximum de calories ! Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Samba... sont les musiques de base d'un cours de Zumba, vous avez l'impression d'être en vacances.

SAM'FIT : Nouvelle activité combinant mouvements d'aérobic (type Zumba) en musique, afin de travailler son cardio, et phases stato-dynamiques de renforcement musculaire (type cuisse/abdos/fessiers ou Pilates). 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.

SOUPLESSE-RELAXATION : étirements posturaux, Initiation au yoga, Do-In (automassages), Tai chi, méthode Jacobson de relaxation ...

METHODE PILATES : Ce n'est pas une méthode de musculation mais un rééquilibrage postural. On sollicite les muscles profonds du corps, ceux rattachés aux articulations. 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.

DEFI PERSONNEL/COACHING PERSO : Plans de progression personnalisés sur demande et RDV en fonction de votre objectif (compétition, perte de poids, arrêt de la cigarette, mal de dos, conseils en nutrition, préparation de concours ...), suivi et réajustements sur mesure, bilans forme/santé. Pour les tarifs contactez votre coach (35€/h au lieu de 50 pour les adhérents)

Agenda évènements 2015-2016 (prévisionnel)

Lundi 7 septembre : Reprise des activités

Samedi 12 septembre : Portes ouvertes SPORT 2000 Drumettaz

Samedi 4 octobre : Sortie grande Rando ARECHES

Mi-octobre : test VMA STADE

W-E du 30 octobre : WE organisé par les Coaches athlétisme à Buis les Baronnies

Samedi 17 novembre : Lyon Urban Trail by night

Samedi 5 décembre : course escalade Genève

Samedi 12 décembre : Corrida des lumières (épreuves pour tous les âges)

JANVIER ET FEVRIER : Sorties ski de fond

Samedi 6 Février : sortie raquettes

Dimanche 10 avril : 10 kms du LAC

11,12,13 juillet : Trail stevenson st jean du gard

Mai : sortie Grand Colombier ou mini-raïd Kayak-marche sur le Rhône ...

Sorties Vélo, thermes ... en w-e

Tarifs et avantages

Cotisation annuelle	PARRAINAGE	Conjoint, 2e enfant
année = 220€	année 200€	200 €
Trimestre = 105€ (le suivant 80€)		100€ (le suivant 75€)
Carte 10 séances sauf ZUMBA 89€€ (la suivante 64€)		84€ (la suivante 59€)

- assurance personnelle, paiement échelonné possible (2 ou 3 fois)
 - Installations gratuites, encadrement diplômé, loc. minibus SAM'PHI
 - Formule accompagnement personnalisé à la performance sportive 35€ 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 + cotisation
- Imprimé par www.printclock.com**

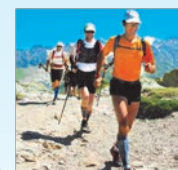
Sam'Phi
RecreaSports

SAISON 2015-2016

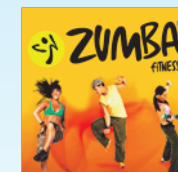


ATHLE
LOISIR

ATHLE-SANTE
de 16 à 99 ans !!



SAM'FIT RENFO-LIA



ACCUEIL
RENSEIGNEMENTS

COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ



ATHLETIQUE SPORT AIXOIS / SAM'PHI

Contact : 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

Site internet = www.samphi.eu

page facebook sam'phi

PLANNING ATHLE-SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
<p>9h-10h30</p>  <p>(Variable) SI PLUIE Remise en forme FOYER ASA HIPPODROME Voir agenda sur www.samphi.eu Philippe/Régis</p>	<p>14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA)</p>  <p>Château du forezan, Cognin Philippe</p>	<p>9h30-11h</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Voir agenda sur www.samphi.eu Matthieu</p>	<p>9h45h-10h45 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (40') + Pilates (20')</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Régis</p>		<p>sorties mensuelles (1 de chaque) 9h : Marche nordique RANDO</p>  <p>9h : Ecole de TRAIL</p> 
<p>11h-12h : Remise en forme adaptée (APA)</p>  <p>Salle Joseph Fontanet, 95 boulevard Lepic à Aix Philippe/Régis</p>	<p>18h30-20h :</p>  <p>(repli salle si intempéries) Foyer de l'ASA, hippodrome Matthieu</p>	<p>17h-18h30 : Remise en forme adaptée (APA)</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome Philippe</p>	<p>18h30-20h : Marche nordique</p>  <p>Stade Paul Chastel à BELLEY Régis</p>	<p>18h45-20h : Running + ATHLE-FORM STRETCHING</p> 	<p>9h : Sorties VTT</p> <p>Lieu Variable, voir agenda sur www.samphi.eu Philippe/Régis</p>
<p>19h-20h30 RUNNING +</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome Matthieu</p>	<p>19h-20h30 : Running + Remise en forme</p>  <p>STADE CULOZ, Espace Jean-Louis FALCONNIER Régis</p>	<p>19h-20h30 : Running VMA</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome 2 GROUPES DE NIVEAU Philippe/Marc</p>	<p>19h-20h : SAM'FIT</p>  <p>SAM'FIT RENFO-LIA LIA + RENFO TONIC Espace Puer Laurine</p>	<p>Stade Forestier (Gymnase GARIBALDI de novembre à mars) Matthieu</p> <p>19h30-20h30 : Running loisir/compétition</p> <p>Stade St-Felix Marc</p>	<p>08h30-10h30 Samedi MARCHE NORDIQUE ST/FELIX</p>  <p>Stade ST-FELIX Marc</p>
<p>19h-20h</p>  <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix Laurine</p>	<p>19h30-20h30 : Running débutant</p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome Marc</p>	<p>20h30-21h : Abdos flash + souplesse, relaxation Foyer de l'ASA, hippodrome Philippe/Marc</p>	<p>20h-21h : PILATES</p>  <p>Espace Puer Delphine</p>	<p>EVENEMENTS ET DEPLACEMENTS COLLECTIFS PONCTUELS Samedi ou Dimanche</p>	

