

Marche Nordique (MN) :

Jour :	Heure :	Intensité :	Section :	Lieu :
Lundi	13h30 – 14h30	1	Bien Etre	Parc Léo Lagrange
Lundi	14h45 – 15h45	1	Bien Etre	Parc Léo Lagrange
Lundi	18h30 – 20h00	2	Bien Etre	Stade G. Hébert ou Parc de Champagne
Mardi	09h00 – 11h00	3	Bien Etre	Sablère Châlons sur Vesle
Mercredi	10h00 – 11h30	1-2	Bien Etre	Parc de Champagne
Jeudi	09h00 – 11h00	2	Bien Etre	Le long du canal
Jeudi	18h30 – 20h00	2	Bien Etre	Stade G. Hébert ou Parc de Champagne
Vendredi	09h15 – 10h15	1	Bien Etre	Stade G. Hébert
Samedi	09h00 – 11h00	3	Bien Etre	Sablère Châlons sur Vesle

Mardi	09h00 – 10h00	1	Santé Club*	Stade G. Hébert
Mardi	14h00 – 15h30	2	Santé RSSBE**	Institut Godinot
Mardi	14h15 – 15h15	1	Santé RSSBE**	Stade G. Hébert
Vendredi	10h45 – 11h45	2	Santé RSSBE**	Stade G. Hébert

Remise en Forme et Renforcement Musculaire :

Jour :	Heure :	Intensité :	Section :	Lieu :
Mardi	10h30 – 11h30	1	Bien Etre	Stade G. Hébert « Athlé Douce »
Mercredi	15h00 – 16h30	3	Bien Etre	Stade G. Hébert « Musculation »
Jeudi	09h00 – 10h00	1	Santé Club*	Stade G. Hébert

NORDIC Fit orienté renforcement musculaire
FÉDÉRATION FRANÇAISE ATHLÉTISME

Mardi	18h00 – 18h45	1	Bien Etre	Stade G. Hébert
Mardi	19h00 – 19h45	2-3	Bien Etre	Stade G. Hébert

Accompagnement running :

Jour :	Heure :	Intensité :	Section :	Lieu :
Mercredi	18h15 – 20h00	2	Bien Etre	Parc de Champagne ou Stade G. Hébert
Vendredi	18h15 – 20h00	2	Bien Etre	Parc de Champagne ou Stade G. Hébert

Stretching et Relaxation :

Jour :	Heure :	Intensité :	Section :	Lieu :
Vendredi	18h30 – 19h15	1-2	Bien Etre	Stade G. Hébert

Intensité 1 : Activité « modérée » adaptée pour les personnes souffrant de surpoids ou maladies associées.

Intensité 2 : Activité « dynamique » tout public.

Intensité 3 : Activité « sportive » plus intensive, bons marcheurs.

Santé* : Créneaux destinés uniquement aux adhérents qui souffrent de lourde pathologie (Insuffisant Respiratoire, Hémiplégique...)

RSSBE** : Créneaux destinés uniquement aux personnes qui possèdent le carnet « passe bien être » attribué par l'éducateur médico-sportif du réseau sport santé bien être (Accès à un créneau 1h00/semaine) : **Florent Aubry ou Claire Creux-Turban au 06 82 30 16 71**

Maisons de quartiers*** : Créneau destiné aux personnes possédant une attestation de pratique délivrée par leurs maisons de quartiers respectives.

Activités assurées à partir de 3 personnes. Annulation en cas de conditions climatiques dangereuses (vigilance orange).

Pour tous renseignements complémentaires :

Tél : 03 26 09 22 41
Courriel : contact@efsra.com