

# REMISE EN FORME & ACCOMPAGNEMENT RUNNING

A l'AATAC, nous accompagnons votre reprise et la découverte des fondamentaux de l'entraînement running le lundi et le mercredi de 18h00 à 20h00 à Alès.

Dans un groupe spécifique sous la direction d'un entraîneur diplômé, vous reprendrez l'activité physique en douceur au niveau cardio-vasculaire et musculaires, à l'aide d'exercices adaptés.

Le rythme du groupe avec deux entraînements possibles par semaine, vous permettra de découvrir également les différents types de travaux en athlétisme et de vous initier à celle-ci (VMA, fractionné, travail de foulée, utilisation du chronomètre et des montres connectées ...).

Ainsi, vous serez en capacité lorsque vous aurez récupéré tout votre potentiel physique de rejoindre un groupe d'entraînement sans éprouver de difficultés tant sur le plan physique que des connaissances athlétiques.

**TARIF Licence : 120 euros**



Pour toutes informations : 06.33.37.91.57



## MARCHE NORDIQUE A L'AATAC

A l'AATAC, nous proposons de la marche nordique, le mardi (Saint Privat des Vieux) et le Vendredi (Saint Hilaire de Brethmas) de 14h30 à 16h00.

Cette pratique allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

**TARIF Licence : 120 euros**

Pour toutes informations : 06.33.37.91.57

