

# Les Séances Sport Nature

## **Echauffement :**

Vendredi : 17h30/18h10 et 18h10/18h50

Je vous donne les clés pour préparer efficacement votre corps à l'effort et débiter l'activité en disposant de tout votre potentiel. Egalement pour limiter les risques de blessures à court, et surtout à long terme.

Au programme : footing / étirements/ sollicitation des chaines musculaires sur 40 min

Tarif : 3,5 € par séance sans engagement / 10 participants max par séance

## **Gym Pilates matwork :**

Lundi :10h30/11h30 et 19h/20h

Vendredi :10h30/11h30 et 19h/20h

Gym douce mais pas gym facile, Je vous initie à la gym Pilates pour tonifier le corps, équilibrer la posture et la silhouette.

Tarif : 5€ par séance sans engagement / 10 participants max par séance

## **1,2,3, sportez ! (Reprise ou début d'activité)**

Mardi : 18h30/20h30

Samedi : 10h/12h

« faut que je m'y mette », mais vous n'avez pas la motivation ou les connaissances nécessaires pour le faire. Ce programme est fait pour vous. Je vous mets ou vous remets en forme en douceur au travers d'activités athlétiques pour un travail global, progressif et efficace.  
tarif : 10€ par séance sans engagement / 10 participants max par séance

## **A vos marques, prêt, sportez !**

Pour les sportifs réguliers toutes disciplines confondues

Jeudi : 18h30/20h30

La préparation physique générale est globalement laissée de coté par nombre de sportif régulier. Pourtant, fortifier son corps dans sa globalité est primordial pour préserver l'équilibre et optimiser notre potentiel. Je vous propose donc un programme de 3 mois, alliant travail cardio vasculaire et renforcement musculaire. L'hiver est la saison idéale pour cela. N'hésitez pas ! donnez du corps à votre entrainement.

tarifs : 10€ par séance sans engagement / 10 participants max par séance

## **Mon cursus;**

Athlète et vététiste de formation sportive, j'ai un BAC+4 en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives et 10 ans d'expérience professionnelle. Une expérience riche allant de l'encadrement de sportifs de tout niveau à l'utilisation du sport comme vecteur socio-éducatif.

**Mon créneau;**

la promotion du sport santé et des règles de bonne pratique sportive au plus grand nombre. Vous êtes novice, pratiquant(e) occasionnel(le) ou sportif(ve) régulier(e) autodidacte:

Je vous apporte les connaissances et la motivation qu'il peut vous manquer pour vous mener vers l'autonomie et l'épanouissement,

Je vous aide à organiser votre pratique et à vous sentir mieux dans votre corps.

**Ma devise;**

convivialité, plaisir, partage, passion et professionnalisme.

**Mes axes et supports de travail:**

Le développement de la conscience corporelle au travers d'activités athlétiques et de la gym Pilates

**Mes tarifs Paradis Squash;**

5€ de l'heure

**Renseignements et réservations:**

Stéphane Marguerite, éducateur sportif indépendant

06 29 43 59 27