

Vous recherchez le bien être et l'amélioration de la santé à travers le sport ?

Vous souhaitez reprendre une activité après une longue période d'arrêt ?

Vous souhaitez bénéficier de conseils d'entraîneurs spécialisés ?

**Adhérez à la section Athlé Santé du BSC Athlétisme !**

Le Blagnac athlétisme propose une section Athlé – Santé comportant 3 activités non compétitives :

**La Marche Nordique - La PPG/Conditions Physique - La Nordic Fit'**

### MARCHE NORDIQUE

C'est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Cette activité procure du plaisir et du 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.

#### Les bienfaits

- Sollicite 80% des chaînes musculaires
- Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Améliore l'endurance à l'effort
- Fortification osseuse
- Favorise la diminution de la masse grasse

#### Bâtons de marche

Le club vous prête des bâtons pour effectuer vos deux séances d'essai. Il faudra ensuite vous acheter une paire de bâtons personnelle.

### PPG / CONDITION PHYSIQUE

C'est une activité destinée aux personnes désireuses de pratiquer une activité ludique et dynamique. Ces créneaux sont axés sur la Préparation Physique Générale et utilisent la culture de l'athlétisme (renforcement musculaire avec charge, course, bondissements, sprint, etc..)

#### Les bienfaits

- Renforce l'ensemble des chaînes musculaires
- Augmente la dépense énergétique
- Améliore la tolérance à l'effort

### NORDIC FIT'

La "Nordic Fit" allie la remise en forme et la marche nordique lors d'un circuit de marche en pleine nature. Sont incorporés des mouvements de renforcement musculaire, de souplesse et de cardio. Une pratique où chacun évoluera à son niveau.

Ces activités sont encadrées par 1 coach athlé santé **Babé Bodin** ainsi que deux entraîneurs ayant le diplôme régional 1er degré de marche nordique **Daniel Duche** et **Guillaume Lanaspeze** (accompagné de 3 moniteurs: **Fanny, Yannick et Françoise**).

# PLANNING MARCHE NORDIQUE

## AVEC BABÉ

### Lundi de 12H00 à 13H30

RDV au parking des chiens d'agilités  
36 chemin des Ramiers à Blagnac  
Ce cours est destiné aux personnes qui veulent se faire plaisir en marchant à une allure modérée

### Vendredi de 18H00 à 20H00

RDV au parking des chiens d'agilités  
36 chemin des Ramiers à Blagnac

## AVEC DANIEL

### Samedi de 10H00 à 11H30

RDV au Stade Diagana  
Chemin du Ferradou à Blagnac

**AVEC GUILLAUME** (\* et Yannick, Fanny et Françoise)

### Mardi de 09H45 à 11H30

RDV au stade Diagana  
Chemin du Ferradou à Blagnac

### Mardi de 18H15 à 19H45 \*

RDV parking 2 – Parc des Ramiers  
Allée de la piscine à Blagnac

### Jeudi de 18H15 à 19H45 \*

RDV parking 6 – Tennis Odysud  
Avenue des Tilleuls à Blagnac

### Dimanche de 9H45 à 11H45 \*

RDV parking du stade Andromède  
Chemin du Ferradou à Blagnac.  
Ce rendez-vous est amené à être déplacé.  
Créneau de marche nordique « sportive » à visée compétitive. Privilégier une licence compétition.

# PLANNING NORDIC FIT / PPG

## AVEC BABÉ

**Lundi de 18H00 à 19H30** (en septembre et octobre puis de mai à juin)

RDV au parking des chiens d'agilités  
36 chemin des Ramiers à Blagnac

**Mardi de 18H00 à 19H30** (de novembre à avril)

RDV Salle Barricou – 6 rue de la Rhune à Beauzelle

**Mercredi de 14H30 à 16H30**

RDV au parking des chiens d'agilités  
36 chemin des Ramiers à Blagnac

## Reprise des Entraînements

Avec Daniel : Le 7/09/24

Avec Babé : Le 3/09/24

Avec Guillaume : Le 15/09/24

## Nous contacter

[secretariat.bsca@gmail.com](mailto:secretariat.bsca@gmail.com)

05 61 71 60 03