



SECTION RUNNING/TRAIL WITRY LES REIMS



SECTION BIEN-ETRE

Section Bien-être de l'EFSRA à Reims

Nos activités de la section bien-être s'adressent à tous les publics. Différentes intensités de pratique ont été mises en place par nos coaches :

- Niveau 1 : activité « modérée » adaptée pour les personnes souffrant de surpoids ou maladies associées.
- Niveau 2 : Activité « dynamique » tout public.
- Niveau 3 : Activité « sportive » plus intensive.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une séance de marche sportive et instrumentée, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de bâtons spécifiques. Accessible à tous publics (jeunes, seniors, débutants, ou même sportifs aguerris), la marche nordique favorise l'oxygénation et contribue à la tonification des muscles du corps. Nos séances se déroulent en groupe dans une ambiance conviviale.

LUNDI	Niv.1 14h00-15h00	Parc Léo Lagrange
	Niv.1 15h15-16h15	
	Niv.2 17h00-18h15	Stade Georges Hébert
	Niv.2 18h30-20h00	
MARDI	Niv.3 09h00-11h00	Sablière Châlons-sur-Vesle
MERCREDI	Niv.2 09h00-10h15	Parc de Champagne
	Niv.2 10h30-11h45	
JEUDI	Niv.2 09h00-11h00	Le long du Canal
	Niv.2 18h30-20h00	Stade Georges Hébert
VENDREDI	Niv.1 09h15-10h15	Stade Georges Hébert
SAMEDI	Niv.3 09h00-11h00	Sablière Châlons-sur-Vesle
DIMANCHE		

REMISE EN FORME ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'idéal pour une reprise d'activité physique en douceur, qui prend en compte les capacités physiques de chacun. Grâce à des exercices de posture, de respiration ou encore de coordination, reprenez progressivement goût à l'effort, et entretenez votre forme au quotidien. Vous souhaitez développer et maintenir votre condition physique, tout en travaillant votre silhouette, nos séances de renforcement musculaire sont faites pour vous ! Des parcours de circuit training, ainsi que des ateliers « cardio » et musculation, d'intensités variables sont au programme de nos séances.

Horaires :

Mardi : 10h30-11h30 Niv1 Stade Georges Hébert
Mercredi : 19h00-20h00 Niv2-3 Stade Georges Hébert

NORDIC'FIT

Horaires :

Mardi 18h30-20h00 Niv1-2-3 Stade Georges Hébert

ACCOMPAGNEMENT RUNNING

Cette activité s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent reprendre la course à pied, apprendre à courir pour leur santé ou leur bien-être, qui ne désirent plus courir seules ou qui veulent préparer une course dans les meilleures conditions.

Le but est de leur proposer un accompagnement ainsi qu'un suivi sur mesure, orienté vers une pratique « bien-être » et non compétitive.

Ateliers spécifiques : échauffement, étirements, travail technique, récupération.

Horaires :

Mercredi : 18h15-20h00 Niv2 Parc de Champagne ou stade Georges Hébert
Vendredi : 18h15-20h00 Niv2 Parc de Champagne ou stade Georges Hébert

STRETCHING ET RELAXATION

Horaires :

Vendredi : 18h30-19h15 Niv1-2 Stade Georges Hébert

SECTION SANTE

Notre section santé bénéficie de plusieurs créneaux labélisés pouvant accueillir des publics fragiles, porteurs de pathologies chroniques, ou touchés par l'obésité. Nos coaches Athlé santé, titulaires de diplômes d'éducateurs, reçoivent une formation dispensée par des médecins médico-sportifs, afin de vous accueillir lors de séances adaptées aux différentes pathologies, dans le cadre d'une pratique sportive régulière et progressive.

A ce titre différentes intensités de pratique ont été mises en place :

- Intensité 1 : Activité « douce », reprise d'activité physique, réhabilitation à l'effort.
- Intensité 2 : Activité « modérée » adaptée pour les personnes souffrant de pathologies métaboliques (diabète, surpoids majeur) cardio-vasculaires et respiratoires, cancers. (Marche nordique et renforcement)
- Intensité 3 : Activité plus « dynamique » adaptée, pour les personnes souffrant de pathologies métaboliques (diabète, surpoids majeur) cardio-vasculaires et respiratoires, cancers. (Marche nordique).

LUNDI		
MARDI	Niv.1 09h00-10h00	Stade Georges Hébert
	Niv.2 14h15-15h30	RSSBE Institut Godinot
	Niv.1 14h15-15h15	RSSBE Stade Georges Hébert
MERCREDI		
JEUDI	Niv.1 09h00-10h00	Stade Georges Hébert « réhabilitation »
VENDREDI	Niv.2 10h30-11h30	RSSBE Stade Georges Hébert
SAMEDI		
DIMANCHE		