

ANTONY ATHLETISME

Des activités physiques adaptées pour la Santé et le Bien-être de tous



ENTRETIEN PHYSIQUE



MARCHE NORDIQUE



ACCOMPAGNEMENT RUNNING
MARCHE RAPIDE



COACHING PERSONNEL

NOUVEAU



SALLE CARDIO FITNESS

NOUVEAU



REMISE EN FORME
GÉNÉRALE



Salle Cardio Fitness

Le rameur
Le stepper
Le vélo

Le vélo elliptique
Le tapis de course



Marche nordique

- Vous souhaitez

Une activité physique accessible à tous
Un travail sollicitant l'ensemble de la chaîne musculaire
Une pratique ludique qui permet une dépense élevée de calories
Une pratique non traumatisante qui soulage les articulations



Ce que vous propose le coach

Une initiation à cette nouvelle pratique
Des balades dans des parcs et forêts entre amis
Un échauffement et un retour au calme adapté
Un panel d'exercices ludiques et variés à l'aide de vos bâtons de marche nordique

Remise en forme

- Vous souhaitez

Reprendre une activité physique
Lutter contre la sédentarité
Perdre du poids ou affiner votre silhouette
Etre en forme dans votre vie de tous les jours



Ce que vous propose le coach

Une reprise en douceur en prenant en compte vos particularités
ou vos pathologies
Des exercices doux de tonification
Un travail de posture et de respiration
Des exercices de renfort pour dessiner votre silhouette

Coaching personnel

Sur rendez-vous
A domicile ou Exterieur



Accompagnement running marche rapide

- **Vous souhaitez**

- Arrêter de courir seul
- Courir avec des gens de votre niveau
- Préparer une course sur route
- Courir pendant la pause déjeuner près de votre lieu de travail



Ce que vous propose le coach

- Des entraînements par groupe de niveaux*
- Des conseils et un accompagnement*
- Des plans d'entretien physique adaptés à tout niveau*
- Une formule clé en main pour votre comité d'entreprise*

Entretien physique

- **Vous souhaitez**

- Travailler votre silhouette
- Maintenir ou développer votre condition physique
- Etre accompagné dans la préparation à un concours ou un examen
- Un renforcement musculaire général et harmonieux

Ce que vous propose le coach

- Des séances de condition physique adaptées à tous les niveaux*
- Des contenus et une planification pour préparer vos objectifs*
- Des circuits training et des exercices de renforcement variés*
- L'accès à une salle de musculation avec des exercices de musculation ou cardio-training adaptés pour tous*

L'Athlé Santé, c'est plusieurs activités pour le Prix d'une seule !

Fatigué ?

- Vous souhaitez les conseils d'un professionnel pour progresser ?
- Envie de convivialité ? De plaisir ?
- Envie de perdre du poids ?
- Assez de pratiquer une activité seul ?

Votre Coach Athlé Santé sera toujours là pour vous !

- Pour une nouvelle forme d'activités physiques de loisirs pratiquées dans la convivialité.
- Quel que soit votre niveau, venez rejoindre votre Coach Athlé Santé au club d'athlétisme d'Antony ! Il vous proposera une solution adaptée à vos envies et vos besoins.
- Ses compétences sont reconnues pour la lutte primaire des maladies liées à la sédentarité.
- Il est un professionnel diplômé, formé et reconnu par la Fédération Française d'Athlétisme.
- Quel que soit votre niveau et votre âge.

Téléphone/Fax : 01 46 74 51 47

Courriel du club : antonyathle92@9business.fr

Stade Georges Suant - 165, Av. François Molé

Coach : Jean-François 06 60 77 98 64

Courriel du coach : coachjafo@hotmail.fr



**RETROUVEZ-NOUS SUR
WWW.ANTONY-ATHLE.ORG**