

Ce n'est plus à prouver,
une activité physique
régulière contribue au
bien-être et à l'épa-
nouissement du corps et
de l'esprit.

Pourquoi faire du sport :

- Pour se faire plaisir
- Pour améliorer sa qualité de vie
- Pour se maintenir en forme
- Pour lutter contre l'isolement social et la sédentarité.

Siège social :

Hôtel de Ville
1 place Xavier Bichat
01450 PONCIN

Adresse postale :

2 avenue du château
01450 PONCIN

Contacts :

06.36.65.55.41 / 06.16.60.24.03

Email : poncainsports@hotmail.com

Blog : <http://poncainsports.eklablog.fr>

 <https://www.facebook.com/PoncAin-Sports>

Ponc'Ain Sports



Saison 2016/2017





La marche nordique, une activité sportive tendance, facile et conviviale. Pas la peine de courir, il faut partir à point... Alors marchons.

Elle s'adresse à tous

les publics**, y compris aux porteurs de pathologies chroniques*.

La marche nordique se pratique en 3 étapes : l'échauffement avec les bâtons pour préparer le corps à la séance, la marche en elle-même et enfin, on termine toujours sa sortie par une série d'étirements.



L'accompagnement running s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent reprendre la course à pied, 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 sur une pratique bien-être et non compétitive. Les séances sont constituées d'ateliers très spécifiques, ainsi que de l'apprentissage des fondamentaux (échauffement, étirements, travail technique, récupération).

Les séances :

Marche Nordique:

Lundi de 09h00 à 10h30*

(*séance santé bien-être)

Samedi de 9h30 à 11h00**

(**séance tout public)

R.V. parking du foyer rural

Condition physique:

Jeudi de 12h15 à 13h15

Gymnase

Accompagnement running:

Vendredi de 18h45 à 19h45

R.V. parking du foyer rural

Condition physique / Remise en forme



Des exercices de **renforcement musculaire** pour tonifier et raffermir les muscles.

Des **exercices d'étirement/flexibilité** pour améliorer la mobilité des muscles et des articulations.

Des **exercices cardiovasculaires** pour solliciter et améliorer la consommation d'oxygène par l'organisme permettant d'obtenir :

- Un cœur plus résistant
- Une amélioration du souffle, de l'endurance, du système immunitaire ...

