



Athlé Forme Santé ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

2023 - 2024

2 séances d'essai gratuites et prêt du matériel pour ces 2 séances.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		10h-11h30 MARCHE NORDIQUE Doux Intermédiaire	10h-11h30 RUNNING FIT	11h15-12h15 REMISE EN FORME	10h-11h30 MARCHE NORDIQUE Intermédiaire Confirmé	9h30-10h30 REMISE EN FORME 11h-12h30 MARCHE NORDIQUE Intermédiaire Confirmé
Après-midi	15h-16h30 MARCHE NORDIQUE Intermédiaire	15h30-16h30 PILATES	15h-16h30 MARCHE NORDIQUE Intermédiaire			
Soir	18h30-20h MARCHE NORDIQUE Intermédiaire, Confirmé et +	18h30-20h NORDIC FIT	18h45-20h15 MARCHE NORDIQUE Confirmé et +	18h30-20h RUNNING FIT 18h30-20h MARCHE NORDIQUE Doux		

Niveaux : Doux : (4,5 à 5,5) km/h - Intermédiaire : (5,5 à 6,5 km/h) - Confirmé : (>6,5 km/h) - Confirmé + : (Performance et compétition)
Le lieu des marches varie tous les deux mois.

Mateja 06 38 24 27 05 - marchenordique.cjf@hotmail.fr - www.athlecjf.com - cijathleformesante





Athlétisme

Découvrez nos activités Athlé Forme Santé

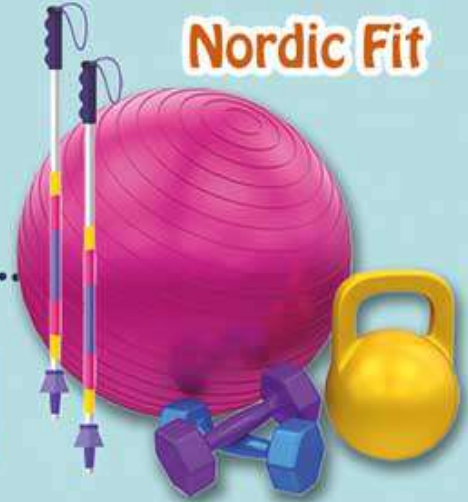
ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Marche Nordique



Activité d'endurance de pleine nature qui allie de la marche dynamique et du renforcement musculaire.

Nordic Fit



Cours dispensés par des entraîneurs diplômés.

Activité de renforcement musculaire et cardiorespiratoire intégrée à la marche nordique sous forme de circuit training en musique.



Pilates

Méthode de renforcement musculaire doux et profond.

Remise en forme



Activité de renforcement musculaire et cardiorespiratoire de l'ensemble du corps et stretching.



Running Fit

Activité d'endurance associant course à pied, marche et renforcement musculaire.

Planning et lieux des séances à consulter sur le site officiel du CJF Athlé :

www.athlecjf.com - Ou nous contacter : marchenordique.cjf@hotmail.fr

 [cjfathleformesante](https://www.facebook.com/cjfathleformesante) - Mateja : 06 38 24 27 05



45430 Chécy



Fleury-les-Aubrais et Saran



FLEURY-LES-AUBRAIS



CNDS



45000 Orléans



PETIT PONT

