VENEZ DÉCOUVRIR

Gymnastique d'entretien

SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE

Reprise des cours le lundi 10 septembre 2018

Lieu : Salle des Fêtes de Boissy-le-Bois

Public : Hommes et femmes

Contenu :
- Jeux, exercices de coordination et d'équilibre
- Renforcement musculaire
- Stetching
- Relaxation

Encadrement : Laurence Babillaud, animatrice diplômée

Créneaux :

Lundi	10h/11h	Débutant doux
	19h30/20h30	Intensif
Mardi	10h/11h	Intensif
Jeudi	10h/11h	Moyen
	19h45/20h45	Intensif

Pièces à fournir pour gym :
- 1 photo d'identité (pour les nouveaux)
- 1 certificat médical valable pour toutes les activités du club (gym, randonnée pédestre, marche nordique).
- 2 enveloppes à vos nom et adresse (timbres glissés dans les enveloppes)
- Chèque(s) de règlement à l'ordre de «Détente Loisirs Boissy le Bois»
- Attestation de responsabilité civile

Pour la gym, prévoir :
- Un tapis de sol
- Une bouteille d'eau
- Une paire de chaussures de rechange réservée à la gym

Tarifs pour l'année

1 heure / semaine	125 €
2 heures / semaine	150 €
3 heures / semaine	170 €
4 à 6 heures / semaine	195 €

Assurance incluse - complément sport ia possible

Randonnée pédestre

Venez nous rejoindre afin de découvrir notre belle région, se faire des connaissances au sein d'un groupe convivial.

- Lieu : Vexin-Thelle et Français
- Quand le Mercredi matin tous les 15 jours (hors vacances scolaires)
- Niveau : Facile à moyen
- Distance des parcours : de 8 à 10 kms
- Calendier défini à l'avance sera fourni aux adhérents
- Encadrement : animateur diplômé FFRP.
- Tarif : 8 euros la sortie (assurance comprise)

Marche nordique

Venez apprendre ou approfondir votre technique et votre condition physique avec Johny, animateur fédéral, ambiance conviviale, convient à tout niveau.
La marche nordique se développe en Picardie. Cette marche avec bâtons spécifiques est idéale pour les personnes qui sont soucieuses de leur beauté (perte de poids, tonification des bras, fesses, dos, cuisses, etc) et de leur santé (cœur, circulation, articulations) : 30% de chocs en moins que la marche et 40 % d'énergie consommée de plus que la marche et autant qu'un footing !

- Lieu de sortie : Vexin Thelle et Français
- Niveau : Tous niveaux
- Distance : de 7 à 9 kms suivant le niveau de difficulté du parcours
- Fréquence : 2 sorties par mois (sauf juillet et août) et 1 sortie le mercredi matin tous les 15 jours.
- Durée de l'activité : 2 heures
- Calendrier : fourni à l'inscription ou consultable sur le site du club
- Encadrement : Jony BABILLAUD animateur diplômé
- Tarif sortie : 8 €(6€ à partir de la 11e sortie) + 5 € pour la location des bâtons

Tenue vestimentaire conseillée

- **Chaussures : Évitez les chaussures montantes qui vont venir limiter l'amplitude de la cheville.**
  Préférez les chaussures de running, voir de trail (course à pied en nature).
- **1 paire de bâtons spécifiques à la marche nordique.**
- **Habits : Choisissez des vêtements souples et respirant. Un coupe-vent permet d'évacuer la transpiration, de garder la chaleur produite et de protéger du vent et de la petite pluie.**

DETENTE LOISIRS BOISSY LE BOIS

oise
LE DÉPARTEMENT

Saison 2018-2019

▶ Gymnastique d'entretien

▶ Randonnée pédestre

▶ Marche nordique

Pré-inscriptions & renseignements :
03.44.47.81.36 - 03.60.29.30.15

BRIE PICARDIE
banque & assurance

Association loi 1901 déclarée sous le numéro 0601014517 Préfecture de l'Oise en date du 07/08/01
Agrément Jeunesse et Sports n°026044S