

Principales Caractéristiques

Simplicité, facilité, douceur, régularité,
Progression adaptable à la condition physique
des participants.

Bienfaits

S'oxygéner en prenant un bol d'air.
Associer Sport - Santé - Loisir - Plaisir - Détente.
Améliorer sa condition physique.
Retrouver la nature dans une ambiance
conviviale.

Randonnée

Une activité sportive et ludique à la portée de
chacun et sans compétence particulière.

Marche Nordique

Une conception de la marche plus active.
Une activité plus tonique qui se pratique avec
deux bâtons.
Une technique qui s'acquiert facilement.

Lieux de Pratiques

A la journée

Pour des randonnées dans les forêts d'Ile-de-
France : Fontainebleau, Ermenonville, Halatte,
Chantilly, Rambouillet, Montmorency...

A la ½ journée

Pour des randonnées et marches nordiques
dans les forêts et parcs départementaux de
proximité.

Planning

Par mois, deux randonnées à la journée,
deux randonnées ½ journée.

par semaine, une marche nordique (2H00).

Entraînement

Adapté par groupes de niveaux
+ Coaching personnel

NOS NOUVELLES ACTIVITES Sport- Santé - Loisir - Bien Etre

BungyPump

Activité très tonique qui se pratique avec
deux bâtons à résistance.

Une **Séance Tout-En-Un** d'une heure au
parc du Tremblay qui allie marche nordique,
renforcement musculaire, travail cardio-
respiratoire...

Stretching-Relaxation

Discipline à part entière issue de gestes de
gymnastique douce et de postures de yoga
visant l'assouplissement.

Douceur, lenteur et attention au rendez-vous
au gymnase Tabanelli pendant plus d'une
heure.

Massage Bien Etre

Une découverte sensorielle, un voyage, une
exploration, une évasion,
pour vivre une expérience en dehors du
temps dans une voluptueuse bulle de détente
et d'émerveillements...

Laisser vous tenter

