

**Planning N° 4 établi le 21 novembre 2017**

**JANVIER 2018**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1 VS	2 VS	3 VS	4 VS	5 VS	6 VS	7 <b>R</b> forêt Armainvilliers
8 Stretching	9	10	11	12 BungyPump	13	14 <b>MN</b> bois de Vincennes
15 Stretching	16	17	18	19 <b>R</b> forêt de Notre Dame	20	21 <b>MN</b> lac de Créteil $\frac{1}{2}$ <b>R</b> bois de Vincennes
22 Stretching	23	24	25	26 $\frac{1}{2}$ <b>R</b> bois Vincennes BungyPump	27	28 <b>MN</b> forêt Notre Dame
29 Stretching	30	31				

**FEVRIER 2018**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2 <b>R</b> forêt Armainvilliers	3	4 <b>MN</b> bois de Vincennes
5 Stretching	6	7	8	9 BungyPump	10	11 <b>MN</b> parc de Choisy
12 Stretching	13	14	15	16 $\frac{1}{2}$ <b>R</b> bois Vincennes BungyPump	17	18 <b>R</b> forêt de Sénart
19 VS	20 VS	21 VS	22 VS	23 VS	24 VS	25 $\frac{1}{2}$ <b>R</b> forêt Armainvilliers
26 VS	27 VS	28 VS				

## MARS 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1 VS	2 VS	3 VS	4 <b>R</b> forêt de Saint-Germain
5 Stretching	6	7	8	9 BungyPump	10	11 <b>MN*</b> bois de Vincennes
12 Stretching	13	14	15	16 <b>R</b> forêt de Saint-Germain	17	18 <b>MN</b> forêt Notre Dame ½ <b>R</b> bords Marne
19 Stretching	20	21	22	23 ½ <b>R</b> bords Marne BungyPump	24	25 <b>MN</b> bois de la Grange
26 Stretching	27	28	29	30	31	

\* **MN** bois de Vincennes qui se tiendra de 14.00 à 16.00

**R = Randonnée**

**MN = Marche Nordique**

**VS = Vacances Scolaires**

**2ème trimestre** = 8 Marches Nordiques, 6 Randonnées, 6 ½ Randonnées,  
6 séances de BungyPump, 10 cours de Stretching Relaxation

**STRETCHING** = discipline à part entière issue de gestes de gymnastique douce et postures de Yoga visant l'assouplissement, exercices sur la Respiration.

**BUNGYPUMP** = Séance Tout-En-Un qui allie marche nordique, renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire...

**Vacances Scolaires** = du samedi 23 décembre 2017 au dimanche 7 janvier 2018.  
= du samedi 17 février au 4 mars 2018.

Notre planning est susceptible de modifications éventuelles

- Stretching - Relaxation** :
- : Salle de danse **Gymnase Tabanelli**.
  - : 11, rue de Musselburgh à Champigny-sur-Marne.
  - : **Les lundis** de 18.00 à 19.15.
- Marches nordiques** :
- : Rendez-vous au lieu de départ de la marche nordique.
  - : Utilisez le Google Maps du site internet (rubrique infos pratiques).
  - : **Les dimanches** de 09.30 à 11.30
- Possibilité de covoiturage** :
- : A définir entre participants.
- Randonnées** :
- : Rendez-vous à 8 Heures pour les randonnées à la journée
  - : ainsi que les ½ randonnées en semaine et samedis.
  - : Rendez-vous à 13 heures pour les ½ randonnées des dimanches.
  - : **Inscription préalable par mail/sms au plus tard 48 H avant.**
  - : Parking gare RER ligne A de Champigny-sur-Marne.
- Mode de déplacement** :
- : Covoiturage/participation aux frais de carburant.
  - : Transports en commun occasionnellement.
- BungyPump** :
- : Bords de Marne
  - : Rendez-vous sur le parking de la place du Marché à l'angle de la
  - : rue du Marché et de l'avenue Carnot
  - : En moyenne, deux séances par mois.
  - : Les vendredis de 19.00 à 20.00.
  - : **Inscription préalable par mail/sms au plus tard la veille au soir.**

### Dans le cadre de sa cotisation, l'adhérent peut bénéficier :

- des marches nordiques.
- du prêt des bâtons de marche pendant un mois.
- des randonnées ½ journée et journée proposées les samedis et/ou dimanches.
- à titre gracieux actuellement, des randonnées ½ journée et journée proposées en semaine
- (quatre adhérents minimum).
- d'un coupon de partenariat avec l'Ecole Supérieures d'Ostéopathie (valeur de 50 euros).

### Moyennant un règlement complémentaire, l'adhérent peut bénéficier :

- de la location des bâtons de marche nordique pour deux euros/séances après le premier mois.
- du cours de stretching pour 40 euros.
- de deux séances de BungyPump par mois incluant la location des bâtons à résistance (règlement à la sortie ou au ticket).
- de massages bien être (règlement à l'unité ou au forfait).

**Adhésion préférentielle** : Pour tout adhérent non imposable, demandeur d'emploi, en arrêt de travail depuis plus de trois mois, étudiant (sur justificatif).