

Planning N° 5 établi le 18 mars 2018

AVRIL 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
30 avril Stretching						1
2 FERIE	3	4	5	6 R Morbras et Notre Dame	7	8 MN lac de Créteil
9 Stretching	10	11	12	13	14 VS	15 ½R* forêt de Notre Dame
16 VS	17 VS	18 VS	19 VS	20 VS	21 MN bois de Vincennes ???	22 ½R** forêt de Ferrières
23 Stretching	24 VS	25 VS	26 VS	27 ½R bords Marne	28 MN bois de Vincennes ???	29 ½R* forêt de Notre Dame

MAI 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1 FERIE	2	3	4	5	6 MN forêt Notre Dame
7 Stretching	8 FERIE	9	10 FERIE	11 R forêt de Ferrières	12	13 MN bois de Vincennes
14 Stretching	15	16	17	18	19	20 MN parc Choisy ½R forêt de Sénart
21 FERIE	22	23	24	25 ½R forêt de Sénart	26	27 MN bois de la Grange
28 Stretching	29	30	31			

JUIN 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				1	2	3 MN parc du Morbras
4 Stretching	5	6	7	8 R forêt de Fontainebleau	9	10 MN bois Vincennes ½R forêt Armainvilliers
11 Stretching	12	13	14	15	16	17 MN forêt de Notre Dame
18 Stretching	19	20	21	22 ½R forêt Armainvilliers	23	24 MN bois de Vincennes
25 Stretching	26	27	28	29	30	1er juillet R forêt de Fontainebleau

- * Rendez-vous à 08.30 sur le parking du château des Marmousets (inscription préalable par mail) pour une initiation à la lecture de carte, orientation, boussole suivi d'un déjeuner sur l'herbe sorti du sac
- ** Rendez-vous à 08.00 sur le parking du RER A de Champigny-sur-Marne (inscription préalable par mail et covoiturage) pour une randonnée « **ramassage d'ail des ours** » en forêt de Ferrières suivi d'un déjeuner sur l'herbe sorti du sac

Volontairement, le planning de l'activité BungyPump n'apparaît pas.

Il est défini en fonction des disponibilités des deux adhérents, toujours fidèles sur cette pratique depuis maintenant deux ans.

Si vous êtes intéressé, merci de me contacter

R = Randonnée

MN = Marche Nordique

VS = Vacances Scolaires

3ème trimestre = 10 Marches Nordiques, 4 Randonnées, 8 ½ Randonnées,
9 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 14 avril 2018 au dimanche 29 avril 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 moins 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** :
- Parc du Tremblay
 - Rendez-vous parking de la Bodéga Féria, boulevard des Alliés
 - En moyenne, deux séances par mois 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'École Supérieures d'Ostéopathie (valeur de 50 €uros).

Moyennant un règlement complémentaire, l'adhérent peut bénéficier :

- de la location des bâtons de marche nordique pour deux €uros/séance après le premier mois.
- du cours de stretching pour 40 €uros.
- 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).