



COACH  
ATHLÉ  
SANTÉ



PRATIQUEZ SANS LIMITES !!

# ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2023-2024

Up sport & loisirs

Des aides financières à l'inscriptions (+ 60 ans, -25 ans, chèques vacances, sport-up, msa ...

Avec votre licence des réductions chez nos 38 partenaires !!



Contact et inscription :  
<https://www.samphi.org/athle-sante-adultes-loisirs>  
[recreasports@gmail.com](mailto:recreasports@gmail.com)  
06 08 30 13 41



COACH  
ATHLÉ  
SANTÉ



PRATIQUEZ SANS LIMITES !!

# ATHLE SANTE LOISIR

SAISON 2023-2024

Up sport & loisirs

Des aides financières à l'inscriptions (+ 60 ans, -25 ans, chèques vacances, sport-up, msa ...

Avec votre licence des réductions chez nos 38 partenaires !!



Contact et inscription :  
<https://www.samphi.org/athle-sante-adultes-loisirs>  
[recreasports@gmail.com](mailto:recreasports@gmail.com)  
06 08 30 13 41



# PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES : du 09/09/2024 au 27/06/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
<p>9h-11h ●</p>  <p>Lieux Variables, voir agenda en <a href="#">CLIQANT-ICI</a></p> <p>Régis</p>	<p>20h15-21h15 :</p>  <p><b>ZUMBA</b></p> <p>Salle d'activité de l'école primaire à MERY Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p>	<p>9h30-11h ●</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Lieux Variables, voir agenda en <a href="#">CLIQANT-ICI</a></p> <p>Matthieu</p>	<p>9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30') ●</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Régis</p>	<p>18h30-19h45 : Running Condition physique ** Prépa w-e</p>  <p>Aix-les-Bains et alentours Matthieu ●</p>	<p><b>* LEXIQUE :</b> Places réservées = Séances mutualisées avec l'asso Meryforme. Envoyer un mail à <a href="mailto:recreasports@gmail.com">recreasports@gmail.com</a> pour réserver</p> <p><b>Numéros des coachs :</b> Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Laetitia = 06 34 33 05 61 Alexis = 06 64 68 00 38 Pauline = 06 44 86 19 07 Philippe = 06 88 45 47 07</p>
	<p>18h30-20h : ●</p>  <p><b>MARCHE NORDIQUE</b></p> <p>Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Juin : parking hippodrome</p> <p>Matthieu</p>	<p>19h30-20h30 : ●</p> <p><b>ZUMBA</b></p> <p>Salle polyvalente, Méry Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p> 	<p><b>DES REDUCTIONS CHEZ NOS 38 PARTENAIRES LOCAUX CLIQUEZ-ICI</b></p>	<p>18h30-19h30 : ●</p> <p><b>MULTISPORTS</b></p> 	
<p>19h-20h30 ●</p> <p><b>RUNNING CONDITION PHYSIQUE</b></p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking)</p> <p>Matthieu</p>		<p>19h-20h30 : Running Fractionné TRAIL ** ●</p> <p>Prépa spé</p>  <p>Aix-les-Bains et alentours Pauline/Philippe</p>	<p>19h30-21h ●</p> <p><b>Renfo + MULTISPORTS ADULTES</b></p> <p>Salle d'activités école primaire Méry</p> <p>Alexis</p> <p>Attention Places réservées *</p> 	<p>Hippodrome (sep-oct, Avril à juin), Gymnase GARIBALDI (novembre à mars)</p> <p>Laetitia</p>	
<p>19h30-20h30 ●</p> <p><b>PILATES</b></p> <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix</p> <p>Régis</p> <p><b>NOUVEAU !</b></p> 		<p>19h-20h : Running VMA piste Tout niveau ●●●●●</p>  <p>Stade FORESTIER (entrée côté Bvd Généraux Forestier) Fractionné—PREPA 10 km</p> <p>Sam</p>	<p>20h-21h ●</p> <p><b>CROSS TRAINING</b></p> <p>CARDIO + Renfo</p> <p>Espace Puer (stade forestier en juin)</p> <p>Sam</p> <p><b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile</p>	

# PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES : du 09/09/2024 au 27/06/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
<p>9h-11h ●</p>  <p>Lieux Variables, voir agenda en <a href="#">CLIQANT-ICI</a></p> <p>Régis</p>	<p>20h15-21h15 :</p>  <p><b>ZUMBA</b></p> <p>Salle d'activité de l'école primaire à MERY Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p>	<p>9h30-11h ●</p>  <p>Méry/Mouxy/Drumettaz Lieux Variables, voir agenda en <a href="#">CLIQANT-ICI</a></p> <p>Matthieu</p>	<p>9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30') ●</p>  <p>Salle du Crêt, SONNAZ Régis</p>	<p>18h30-19h45 : Running Condition physique ** Prépa w-e</p>  <p>Aix-les-Bains et alentours Matthieu ●</p>	<p><b>* LEXIQUE :</b> Places réservées = Séances mutualisées avec l'asso Meryforme. Envoyer un mail à <a href="mailto:recreasports@gmail.com">recreasports@gmail.com</a> pour réserver</p> <p><b>Numéros des coachs :</b> Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Laetitia = 06 34 33 05 61 Alexis = 06 64 68 00 38 Pauline = 06 44 86 19 07 Philippe = 06 88 45 47 07</p>
	<p>18h30-20h : ●</p>  <p><b>MARCHE NORDIQUE</b></p> <p>Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Juin : parking hippodrome</p> <p>Matthieu</p>	<p>19h30-20h30 : ●</p> <p><b>ZUMBA</b></p> <p>Salle polyvalente, Méry Attention places réservées *</p> <p>Caroline</p> 	<p><b>DES REDUCTIONS CHEZ NOS 38 PARTENAIRES LOCAUX CLIQUEZ-ICI</b></p>	<p>18h30-19h30 : ●</p> <p><b>MULTISPORTS</b></p> 	
<p>19h-20h30 ●</p> <p><b>RUNNING CONDITION PHYSIQUE</b></p>  <p>Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking)</p> <p>Matthieu</p>		<p>19h-20h30 : Running Fractionné TRAIL ** ●</p> <p>Prépa spé</p>  <p>Aix-les-Bains et alentours Pauline/Philippe</p>	<p>19h30-21h ●</p> <p><b>Renfo + MULTISPORTS ADULTES</b></p> <p>Salle d'activités école primaire Méry</p> <p>Alexis</p> <p>Attention Places réservées *</p> 	<p>Hippodrome (sep-oct, Avril à juin), Gymnase GARIBALDI (novembre à mars)</p> <p>Laetitia</p>	
<p>19h30-20h30 ●</p> <p><b>PILATES</b></p> <p>Salle Puer, Garibaldi, Aix</p> <p>Régis</p> <p><b>NOUVEAU !</b></p> 		<p>19h-20h : Running VMA piste Tout niveau ●●●●●</p>  <p>Stade FORESTIER (entrée côté Bvd Généraux Forestier) Fractionné—PREPA 10 km</p> <p>Sam</p>	<p>20h-21h ●</p> <p><b>CROSS TRAINING</b></p> <p>CARDIO + Renfo</p> <p>Espace Puer (stade forestier en juin)</p> <p>Sam</p> <p><b>CROSS TRAINING</b></p>	<p>● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile</p>	