

HORAIRES 2017/2018



LUNDI : 15h - 16h

Marche nordique adaptée (maladies neurodégénératives, troubles moteurs importants). Deux séances d'essai sont souhaitées par la coach athlé santé avant toute adhésion.

MARDI : 10h - 11h

*Marche nordique adaptée, allure plus rapide.
Evolution possible en cours de saison avec deux groupes de niveau suivant la demande et donc deux créneaux proposés le mardi matin.*

VENDREDI : 11h - 12h

Remise en forme adaptée : exercices de renforcement musculaire avec du petit matériel (ballons souples, élastiques, haltères) - Gymnase de la Senelle.

*Les lieux de pratique des séances de marche nordique changent tous les trimestres.
Pour le groupe du lundi : séance à la salle du CMA l'hiver de 14h à 15h.*

Reprise des activités le lundi 4 septembre (plan d'eau de Changé) et le mardi 5 septembre (bois de l'Huisserie).

TARIF 2017/2018

Tarif pour la saison 2017/2018 : adhésion au Stade Lavallois Athlétisme.

- Tarif annuel pour une activité (Marche Nordique ou Remise en Forme) : **110 euros**
- Tarif annuel pour deux activités (Marche Nordique et Remise en Forme) : **125 euros**
- Tarif au trimestre pour une activité : **40 euros** (sept-dec/janv-mars/avril-juin)
- Tarif au trimestre pour deux activités : **45 euros**

L'inscription donne accès à toutes les séances adaptées dans la semaine, suivant votre niveau de pratique.

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUTE NOUVELLE ADHESION.

Certificat de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme loisir-santé ou marche nordique de moins de 6 mois (Licence Athlé Santé).

COORDONNEES DE LA COACH ATHLE SANTE : Eva STIVER

Mail : coachathle.sla@sfr.fr

Blog : evastiver.over-blog.com

Téléphone portable : 06 78 61 71 18

Secrétariat du Stade Lavallois Athlétisme : 02 43 49 15 15

16 place Henri Bisson - 53000 LAVAL

Site du club : www.stadelavalloisathletisme.com