Bruno STEPHAN
Educateur sportif
06.38.28.90.14
bsteph02@orange.fr

FIT' ATHLÉ 73
Lac d'Aiguebelette

Nom_____Prénom_____

Tél_____

- RUNNING mercredi 19h00-20h15
- CIRCUIT TRAINING samedi 09h00-10h00
- MARCHE NORDIQUE samedi 10h15-12h00

REPRISE LE 4 SEPTEMBRE 2024

3 ACTIVITES PHYSIQUES PLEIN AIR

RUNNING : Mercredi 19h00/20h15

Course à pieds, travailler sa condition physique sur différentes allures.
1er rendez-vous : plage de Pré argent

CIRCUIT TRAINNING : Samedi 9h00/10h00

Exercices de cardio/renfo sur circuits variés, PPG...
1er rendez-vous : piste athlétisme de Novalaise

MARCHE NORDIQUE : Samedi 10h15/12h00

Marche rapide sur parcours variés autour du lac d'Aiguebelette
1er rendez-vous : piste athlétisme de Novalaise

Adhésion obligatoire à l'Association "Multiactivités du Lac"
à régler sur le site : http://multiactivitesdulac.free.fr/

- Adhésion : 15€

Tarif des séances

à régler par chèque à l'ordre de Bruno STEPHAN ou par virement
FR76 1810 6008 1096 7851 5473 591 / AGRIFRPP881

- Ticket 1 séance : 7€
- Carte 10 séances : 60€
- Inscription 1 séance / semaine : 120€
- Inscription 2 séances / semaine : 175€