

MARCHE / MARCHE NORDIQUE

Randonnée avec bâtons, Nordic walking, ou comment faire du ski de fond sans ski

Faire travailler l'ensemble du corps (100% des muscles sont sollicités). Un sport complet en douceur. Possibilité de marcher sans baton.

Échauffements, Technique avec les bâtons, Randonnée, Étirements.

Entraînement :

Apprenez les techniques de la marche nordique et comment vous entraîner pour profiter de ses bienfaits.

Mercredi : 9h00 – 10h30

Dimanche : 9h00 – 11h00 (Voir planning)

Lieu de rdv : Stade de Foot côté école de Fay aux Loges.

Vous devez vous munir pour chaque sortie d'une bouteille d'eau et de vos bâtons.

Sorties mensuelles dans un village de la communauté de commune

STRETCHING POSTURAL®

Nous vous proposons une méthode à base d'étirements et de contractions musculaires. Chaque exercice, progressivement et lentement construit, vous fera découvrir votre musculature profonde (posturale), prendre conscience à la fois de vos souplesses ou de vos raideurs articulaires, et apportera un mieux-être de votre corps.

Mercredi 10h30-11h30 Salle Ravel de Fay aux Loges avec Joëlle

Mercredi 10h00-10h30 Renfort musculaire abdologie d'une demi-heure avant le stretching

Samedi 10h30-11h30 Salle de motricité Ecole Maternelle de Fay aux Loges avec Joëlle

Prévoir un tapis, une serviette, une bouteille d'eau



Site Internet : : <http://fay-oxygene.jimdo.com>

Téléphone : 06.73.89.65.50

@mail : Fay.oxygene@gmail.com

VELO / VTT

Rouler ensemble pour découvrir Routes et/ou Chemins des alentours.

En fonction de la saison : Lundi 18h30 ou Week-End

NOS ACTIVITES

Rassembler des adeptes et amateurs de la course à pied et/ou de la marche nordique et/ou de la randonnée et ou du vélo de Fay aux Loges et de ses alentours, afin de pratiquer en groupe ces sports dans un contexte de loisirs, voire de préparation à certaines compétitions

Mettre à disposition les conditions de préparation et de pratique de ces activités dans le cadre d'un bien-être général.

Organiser toutes manifestations propres à promouvoir le goût de la course à pied et/ou de la marche nordique et/ou de la randonnée.

Participer à la vie et aux manifestations de Fay aux Loges et des alentours.

Echanges avec d'autres clubs ou associations