

« **SPORTEZ VOUS BIEN à DACHSTEIN** »

Ouverture de la saison dès janvier 2012

*60 minutes d'évasion pour apprécier le goût de l'effort physique et se muscler sans forcer !
et
Marche nordique à Dachstein !*

Sport

Oubliez les soucis de la vie quotidienne en pratiquant le sport en salle ou en milieu naturel. Cet espace de liberté vous réconciliera avec l'envie de vous dépenser.

Nature

Une pratique en pleine nature est source d'un plaisir d'évasion, d'une meilleure récupération cardio- respiratoire, en associant des exercices musculaires.

Santé

Quoi de plus précieux que de vivre avec un esprit sain dans un corps sain.

Renforcement musculaire.

Le renforcement musculaire associé aux exercices cardio-respiratoire est essentiel pour la mise en Action de votre métabolisme et ainsi perdre du poids, en améliorant votre musculature.

Marche nordique.

Une pratique douce pour votre santé, un travail sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires, une pratique ludique qui permet une dépense des calories et une pratique non traumatisante qui soulage les articulations.

Informations pratiques :

Séances encadrés par un éducateur sportif des métiers de la forme.

<u>Renforcement musculaire</u>	<u>Marche nordique</u>
<p><u>Renforcement musculaire</u> (avec ou sans agrès) Tous les lundis de 18h30 à 19h30 et tous les vendredis des semaines impaires de 18h30 à 19h30 Lieu de pratique : Complexe sportif et culturel de Dachstein. Public : Tous les publics Tarifs : Selon votre disponibilité, choisissez la formule qui vous convient. Tarif à la séance : 15€ Tarif spécial 40 séances soit l'heure à 6,25€ (possibilité de 20, 60, et +) Lors de l'abonnement la 1^{er} séance est gratuite. La carte a une validité d'un an, à compter de la date d'inscription.</p>	<p><u>Marche nordique</u> Tous les mardis et jeudi de 9h à 10h30 Lieu de pratique : Départ complexe sportif et culturel de Dachstein (Accès aux commodités) Public : Tous les publics Tarifs : Formule individuelle (janvier à mars / avril à juillet / octobre à décembre) : -Forfait pour l'année : 150€ -Forfait pour le trimestre : 55€ Formule Duo : Forfait pour l'année : 130€/personne Formule à la séance -10 séances : 65€ -5 séances : 35€ -1 séance : 8€</p>

***Forfait individuel marche nordique et renforcement musculaire
380€***

Forfait duo /personne : 350€

Renseignements et inscriptions

Emmanuel Gehnert

79, rue du balai

67120 Dachstein

Tel : 0621394288

Mail : emmanuel.gehnert@gmail.com