

COURSE A PIED

Footing, Jogging, Running, Trail, Course à Pied, En forêt, sur route, bord du canal, chemin.

A Fay aux Loges ou aux alentours et à toute heure de la journée.

Objectif :

Apprendre à courir ou réapprendre à courir et rester motivé(e) grâce au groupe.

Courir pendant 1 heure chacun à son rythme.

Participer à des courses hors stade (5 Km, 10Km, Semi-Marathon, Marathon), des trails.

Entraînement : **ATTENTION nouveaux horaires**

Mardi

20h15 Entraînement (fractionné ou changement de rythme)

Mercredi

19h00 Entraînement

Jeudi

20h15 Entraînement (fractionné long)

Samedi

08h00 : distance en fonction des présents

09h00 : distance en fonction des présents

D'autres entraînements peuvent être initiés sur demande ou par des coureurs le dimanche par exemple

Lieu de rdv : Parking de la salle des fêtes de Fay aux Loges.

MARCHE NORDIQUE

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

Objectif :

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

Echauffements, Technique avec les bâtons, Randonnée, Etirements.



Entraînement :

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

Mercredi : 10h30 – 12h00

Dimanche : 9h00 – 11h00 (Voir planning sur le site)

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 avec Annie dans un village de la communauté de commune



COURSE A PIED MARCHE NORDIQUE STRETCHING POSTURAL®

Saison 2018-2019



48 Rue Abbé Georges Thomas
Mairie de Fay aux Loges
45450 FAY AUX LOGES
fay.oxygene@gmail.com

NOS ACTIVITES

Rassembler des adeptes et amateurs de la course à pied et/ou de la marche nordique et/ou de la randonnée 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

NOS PROJETS 2018-2019

5 ou 12 Mai 2019 : Randonnée en partenariat avec l'AJFR

23 Juin 2019 : 5Km, 10Km de l'hexagone, animation courses enfants

Participation :

14/10 Foulées bords de Loire Jargeau (5km-10km-20km)

27/10 Décalés de la citrouille Sennely trail nocturne

01/12 SaintÉLyon : trail nocturne

Mais aussi Cross du téléthon Mardié, la Montagneuse, A bout de souffle pour Tiziana, les boucles du Parc Florale, Cheverny, trail des Châteaux St Cyr en Val et bien d'autres encore !...

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

Samedi 11h00-12h00 Salle de motricité Ecole Maternelle de Fay aux Loges avec Joëlle

Prévoir un tapis, une serviette, une bouteille d'eau
Renfort musculaire abdologie d'une demi-heure avant le stretching

ADHESION

Course à pied 65 € - Marche nordique 65 €

Course à pied + Marche nordique 80 €

Stretching Postural : 160 € - Abdologie seul : 80€

Abdo + Stretching : 217.5 € avec Joëlle

CHAMPOMIER + 5 € à l'ordre de Fay Oxygène pour les adhérents ou 15 € pour les non adhérents Fay Oxygène

Règlement au prorata des trimestres

Affiliation : UFOLEP

Certificat médical obligatoire pour la course et/ou la marche nordique **en compétition**

NOUS CONTACTER

Vous souhaitez avoir des informations complémentaires, poser une question, participer à la vie de l'association, retrouvez-nous sur

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

Téléphone : 06.73.89.65.50

@mail : fay.oxygene@gmail.com



Nos maillots

