

Nos activités

En détail



Agenda évènements

(Prévisionnel)



ATHLE SANTE LOISIR

De 16 à 99 ans



Running/
Trail

Programme adapté à la **reprise** ou à la **progression** en **course à pied**. Travail de la **foulée**, **éducatifs**, **gainage**, **boot camp** (méthode de renforcement musculaire adaptée des méthodes militaires au public loisir), **VMA** (fractionné, **travail par petits groupes** de niveau de manière ludique et adaptée), **débutant** (accent sur la **gestion de l'effort** en footing, la **respiration** l'économie et l'efficacité de la foulée + **souplesse** et **relaxation**)



Stretch & yoga

Travail sur la **respiration** et la **fluidité** des **mouvements**, afin d'obtenir une meilleure **amplitude articulaire**, tout en relâchement



Cross
training

C'est une **méthode** d'entraînement croisée qui permet de travailler **cardio** et **condition physique générale** grâce à des séries enchaînées, avec **peu de récupération**, et une **grosse intensité**. Des séances **variées** et **ludiques**, développant **Endurance cardio** et **muscu**, force, souplesse, vitesse, coordination, équilibre ... En courant, sautant, poussant, tirant, lançant ...



TBC

TOTAL BODY CONDITIONNING : TRAVAIL CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ASSOUPPLISSEMENT ... UN PROGRAMME COMPLET ADAPTÉ A TOUS !!



Méthode
Pilates

Ce n'est pas une méthode de musculation mais un **rééquilibrage postural**. On sollicite les **muscles profonds** du corps. Le but est une meilleure répartition des forces musculaires grâce à un travail **d'équilibre dynamique**. On travaille à « **l'économie et au confort** », ce qui construit des muscles longilignes et fermes



Remise en forme
adaptée

Entretien de la **condition physique adaptée** aux pathologies chroniques = travail sur la **respiration**, ateliers **équilibre**, petit matériel adapté, **assouplissement**, **relaxation**. Fitball, **marche nordique** cool ...



La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : danse, cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.



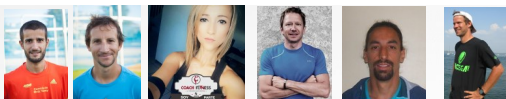
Marche
nordique

La danse latine est à la fois sportive et artistique qui se pratique en couple.



Les bâtons peuvent être prêtés. Conseillée par les **médecins** pour de nombreuses **pathologies** (arthrose, diabète, pb cardio-vasculaires ...). **80%** de la **masse musculaire** est sollicité. Excellente activité **cardio-vasculaire adaptée à tous**. Tenue de la colonne vertébrale et gain de vitesse (environ 1 km/h par rapport à la marche classique)

NOS
COACHES



Philippe Régis Nadia Régis C Sam Matthieu

- Semaine du 07/09** : Reprise normale des activités
- Samedi 12/09** : JOURNEE PORTES OUVERTES (running, marche nordique, pilates, ZUMBA ...)
- 03/10** : Gap'en cimes TRAIL
- 13/11** : Assemblée générale ASA/SAM'PHI
- 04/12** : Corrida d'AIX ??
- Du 22/12 au 05/01** : VACANCES ANNUELLES SAM'PHI
- 07/02** : DAHU RACE
- 15/02** : sortie CAF ski rando ?
- 10/03** : sortie SUPER LUNE (raquettes, trail, ski fond)
- Dimanche 12 avril** : 10 kms du LAC
- 23 au 27/04** : Trail Cap de Creus ?
- 06/06** : Givrés de la Riviera ?
- 13/06** : Euro Nordic Walk
- VACANCES** : HORAIRES MODIFIES

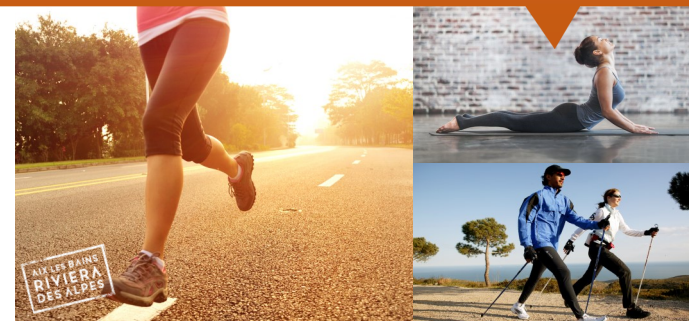
Inscription sur www.samphi.org

NOUVEAUX	pass'région (-25 ans)	Licenciés 2019-2020, Conjoint, PARRAIN, filleul	TEXTILE OFFERT
année = 245€	Année = 215€	ANNEE SEULEMENT : 225€	GRATUIT POUR LES ADHESIONS A L'ANNEE !!!
Trimestre = 115€ (suivant 85€)			
Carte 10 séances = 95€ (69€ la 2e)			

- **Licence/assurance personnelle**
- **paiement échelonné possible (2 ou 3 fois)**
- **Installations gratuites, encadrement diplômé**
- **Dossier : bulletin + certificat médical de - de 3 mois (pour les nouveaux) + cotisation**

AVANTAGES LICENCES :

- -5% Biocoop Grésy et Drumettaz, -10% Run'Alp, chiropracteur, petits producteurs, peintures, chocolatiers, rois malts ...
- VOIR FLYER SPECIFIQUE RESEAU COLLABORATIF + 20 PARTENAIRES
- Inscription GRATUITE sur les 10 kms du lac et la corrida d'Aix
- Rrun Seynod, Gosport ...



SAISON 2020-2021



Running
Route/Trail



Stretch &
yoga



Marche
nordique



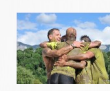
Méthode
Pilates



Remise en
forme
adaptée



ZUMBA
danse latine



ORGANISATION
D'EVENEMENTS



Cross training



Nombres
réductions chez
nos partenaires

Contacts



Athlétique sport aixois / Sam'Phi

SAM'PHI, 135 rue des marmottes, 73100 AIX-LES-BAINS

Tel Coach Référent : Philippe au 06 88 45 47 07

Tel secrétariat : Amélie au 06 08 30 13 41

Mail : recreasports@gmail.com

Infos et inscription en ligne sur : www.samphi.org



PLANNING ATHLE SANTE HORS VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI OU DIMANCHE
9h-11h  (Variable) SI PLUIE Remise en forme FOYER ASA HIPPODROME Voir agenda sur www.samphi.org Régis	14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA) : 2 groupes Château du forezan, Cognin Philippe /Sam 	9h30-11h  Méry/Mouxy/Drumettaz Voir agenda sur www.samphi.org Matthieu	9h30h-10h30 : TOTAL BODY CONDITIONNING = Tonic (30') + Stretch/Pilates (30')  Salle du Crêt, SONNAZ Florian		9h : Ecole de TRAIL Philippe  Lieu Variable, voir agenda sur www.samphi.org
14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA) : 2 groupes  Salle Ste-Bernadette, Bvd de la Roche du Roi Régis Hauvespre Régis Chaboud	18h30-20h :  (repli salle si intempéries) Marlioz, devant salle ste Bernadette (Aix), et 1x/mois sur un nouveau lieu. Mai-juin : parking hippodrome Matthieu		14h30-16h : Remise en forme adaptée (APA) : 2 groupes  Salle Ste-Thérèse, Bassens Régis Hauvespre Régis Chaboud	18h45-20h : Running + ATHLE- FORM STRETCHING (18h30-19h45 de nov à mars) 	Ou Marche nordique, sorties surprises, événements ... ATTENTION : 1 X / mois
19h-20h30 RUNNING CONDITION PHYSIQUE  Foyer de l'ASA, hippodrome (accès à pied depuis parking) Matthieu	20h15-21h15 PIATES  Marlioz, salle ste Bernadette (Aix, en haut du bvd de la roche du roi). Mai-juin : hippodrome Philippe	19h-20h30 : Running VMA  Foyer de l'ASA, hippodrome 2 GROUPES : Route et trail Philippe/Régis	18h-18h45 : DANSE LATINE 18h45-19h30 : STRETCH/YOGA POSTURAL Salle polyvalente, Méry Nadia EN COURS DE VALIDATION NOUVEAU ! 	Stade FORESTIER, en- trée côté Bvd Généraux Forestier Matthieu Numéros des coaches : Régis = 06 11 99 43 38 Matthieu=06 87 36 48 76 Sam = 06 50 76 84 98 Philippe =06 88 45 47 07 Nadia = 06 76 18 04 38 Florian = 06 60 84 78 89	● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile ● Très difficile
19h-19h45 ZUMBA  Salle Puer, Garibaldi, Aix, Nadia	19h45-20h45 : Running tous niveaux  Stade FORESTIER à Lafin (entrée côté Bvd Généraux Forestier) Sam	20h30-21h : souplesse, relaxation Foyer de l'ASA, hippodrome Philippe/Régis	20h-21h : RUNNING /CROSS TRAINING CROSS TRAINING CARDIO + CONDITION PHYSIQUE Espace Puer (stade forestier en juin Sam		EVENEMENTS ET DEPLACEMENTS COLLECTIFS PONCTUELS Samedi ou Dimanche
19h45-20h30 YOGA TONIQUE Salle Puer, Garibaldi, Aix-les-Bains Nadia 					