

2 PROGRAMMES SANTÉ

SURPOIDS CANCER

**Progressifs et sécurisés,
ces programmes tiennent
compte de votre forme.**

Ils se déroulent en groupe, au rythme d'une séance hebdomadaire encadrée par un professionnel du sport et/ou de la santé, sur une durée de 12 semaines ou toute l'année, hors vacances scolaires.

Après un échauffement permettant d'activer le corps en douceur, vous réalisez des circuits d'exercices doux et ludiques, permettant de renforcer vos muscles et votre cœur. La récupération permet d'assouplir votre corps et de l'équilibrer.



S'ACTIVER ET RENFORCER SON CORPS

Adapté aux personnes en excès pondéral ou obèses, ce programme recourt à la marche et à des circuits d'exercices appropriés. Il intègre également des conseils sur l'alimentation. L'activité physique associée à une alimentation équilibrée sont scientifiquement reconnues pour améliorer la forme, le bien-être et limiter les maladies liées au surpoids et à l'obésité.



S'ÉQUILIBRER ET RETROUVER SON ÉNERGIE

Adapté aux personnes pendant ou après traitement, ce programme mixte la marche, les exercices de renforcement et d'équilibre. Bouger après un cancer augmente les niveaux d'énergie, réduit les nausées et les coups de pompe, améliore l'appétit, diminue le risque de dépression et réduit la mortalité.

2 PROGRAMMES SPORT

MON OBJECTIF TOUTE L'ANNÉE

**Ces programmes s'adressent
aux adeptes de la course à
pied capables de courir plus
de 10 km.**

Ils permettent d'améliorer vitesse et technique mais également de se préparer pour des courses sur route (10 km, semi, marathon) ou en pleine nature. Durant 12 semaines (Je Cours pour mon Objectif) ou 30 semaines (Je Cours toute l'Année), vous vous retrouvez pour une séance collective hebdomadaire encadrée par un coach.

Vous bénéficiez également d'un plan d'entraînement et de conseils auxquels s'ajoutent des avantages sport (T-shirt technique, bons de réduction partenaires...).



COURIR ET ATTEINDRE SON BUT

Vous aimez courir et vous lancer des défis. Vous souhaitez préparer une course nature, un 10 km, un semi-marathon ou un marathon proche de chez vous. Je Cours pour mon Objectif vous donne les clés de la performance en profitant d'un encadrement professionnel pendant 12 semaines. Vous n'avez qu'à suivre le plan d'entraînement dédié à votre objectif et profiter de l'effet boostant du groupe.



COURIR ET BOOSTER SES PERFORMANCES

Pendant 30 semaines, retrouvez le groupe et l'esprit Je Cours pour ma Forme. Profitez des séances et des conseils techniques distillés par votre coach. Et si vous le souhaitez, participez aux groupes "Je Cours pour mon Objectif".