

# Sport Médoc Santé



**Gym Douce / Stretching Mardi 18h15-19h15**

**Renforcement musculaire**

**Mardi 19h15-20h15**

**Jeudi 18h15-19h15**



**Marche nordique  
(sur inscriptions)**

**Cross Training**

**Mardi 20h15-21h15**

**Jeudi 19h15-20h15**



**Accompagnement running  
100% féminin Vendredi 19h-20h**

***Le sport santé,  
un bien être assuré !***

Contact:

Marine Faurie

06 04 09 37 64

[fauriemarine@orange.fr](mailto:fauriemarine@orange.fr)



Marine, Coach Sport Santé

[coach-sportif-medoc.fr](http://coach-sportif-medoc.fr)

-Gym douce, renforcement musculaire et cross training : au gymnase du collège Pierre de Belleyme à Pauillac

**Tarifs annuel :**

1 séance / semaine 100 euros

2 séances / semaine : 150 euros

3 séances / semaine : 200 euros

4 séances / semaine : 250 euros

+15 euros de cotisations

-10% pour couple, famille et les jeunes de 15 à 17ans.

Marche nordique :

La Garosse

1 x 1h30 / semaine

Tarif annuel : 160 euros

Running : La Garosse / Stade de Pauillac

Tarif annuel : 110 euros

+15 euros de cotisations

Toutes les séances illimitées ! 280 euros

La séance 5 euros

Coaching à domicile sur demande 30 euros/h de 1 à 4 personnes.

***Pas d'interruption pendant les vacances scolaires.***



**La gym douce** est une pratique dont le but est de développer les muscles profonds. Une pratique qui permet de faire travailler toutes les parties du corps sans s'en rendre compte avec une gestuelle assez lente.



**Le renforcement musculaire** fait travailler toutes les parties du corps en répétant régulièrement des séries d'exercices. Il permet au corps de le rendre plus fonctionnel, peut servir au quotidien, même pour un non sportif, il améliorera la posture, aidera à maintenir la colonne vertébrale, à éviter les blessures et à prévenir les douleurs.



**Le cross training** (ou cross fit) est une méthode d'entraînement physique dont le but est de développer simultanément plusieurs qualités physiques comme, la résistance, la puissance, la force, l'équilibre et l'endurance. Cette activité fait travailler plusieurs muscles à la fois et différemment chaque fois, pour dépenser un maximum d'énergie.



**La marche nordique** est une pratique de marche dynamique, accessible à tous. L'ensemble du corps est sollicité, 80% de la chaîne musculaire travaille à la différence de la marche traditionnelle. Cette activité procure plaisir et bien être. Du fait de la simplicité de sa technique, elle s'adresse à tous publics, quel que soit l'âge ou la condition physique.



**L'accompagnement running** 100% féminin destiné aux femmes qui souhaitent reprendre la course à pieds ou la découvrir. Entraînement adapté et ludique.