

BIENVENUE

A L'AVIA CLUB ATHLETISME

Saison 2022/2023

Préparation Physique Générale samedi

Les entraînements ont lieu à la cité des Sports,
92 rue du Gouverneur Général Eboué 92130 Issy les Moulineaux :

Samedi de 9h à 10h30 => PPG Santé loisirs

L'entraîneur est Christelle Grosdemange

Contact : christelle.nusbaum88@gmail.com – 07 88 07 96 57

Pour toute question administrative, veuillez joindre Yvon LEMAUX
06 83 00 65 54 ou à aviacub1@gmail.com

Site du club (infos, inscription au club, actualités, résultats...) :
www.aviaclubathletisme.fr

PPG Samedi

Atelier de « Circuit training » ou HIIT (High Intensity Interval Training)

A travers ce cours complet d'une heure trente, tous les groupes musculaires sont sollicités.

Echauffement complet et progressif avec footing en groupe,
échauffement spécifique avec :

- ⇒ Etirements dynamiques
- ⇒ Gammes de course préparant les articulations aux mouvements et à une activité physique plus intense.

Exercices qui combinent Cardio, Résistance, Coordination pour retrouver ou maintenir sa forme rapidement.

Ateliers avec matériels (échelle de rythme, swissball, steppers,
Medecine-balls, élastiques etc.)

Avec ou Sans impact, Options pour les débutants

L'entraînement est adapté à votre niveau. N'hésitez pas à venir faire
une séance d'essai.