

[grainedaventure@icloud.com](mailto:grainedaventure@icloud.com)

PLANNING DE RENTREE 2020

KOEFFER Sylvia Tel : 06 72 92 99 94

GRAINE D'AVEVENTURE

|             | Lundi                                | Mardi                                       | Mercredi  | Jeudi                                      | Vendredi                              | Samedi   | dimanche |
|-------------|--------------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--|----------|
| 7H -7H45    |                                      | Marche Nordique (fractionné)                | Initiation course à pied                          |  | Initiation course à pied              | 8H00 11H30 Séance endurance* Marche Nordique 1 semaine sur 2 |          |
| 12H30-13H30 | Circuit training 12h30 /13h30        | Circuit training « express » 12 :30 /13 :15 |   | Marche Nordique (fractionné) 12 :30/13 :15 | Cross training (cardio) 12 :30/13 :15 |  |          |
| 14H00       | Marche Nordique Senior 15 :00/16 :30 |   | 14H/17H Séance endurance* Discipline selon saison | Marche Nordique Sénior 15 :00/16:30        |                                       |  |          |
| 17H00       |                                      |   |   |  |                                       |  |          |
| 18H00-19H00 | Marche nordique >18h30 /20H00        | Circuit training                            | Circuit training                                  | Marche Nordique >18h30/20H00               | Circuit training                      |  |          |
| 19H15-20H15 |                                      | Circuit training                            | Circuit training                                  |  |                                       |  |          |

## GRAINE D'AVENTURE

Séances animées par petits groupes (10 personnes maximum)  
Exercices adaptés à la condition physique de chacun(e)

Durées des séances : Circuit training , Stand Up Paddle 1h

Marche Nordique 1h30 =>prendre une lampe frontale dans le sac

Séances « express » du matin ou du temps de midi 45mn

Séances d'endurance 3h minimum (\*avec supplément de 10€ sauf *abonnement illimité*)

Coaching à domicile personnalisé 45€ pour 1h maxi 3 personnes

### Tarifs

Tickets de 10 séances 100€ marche nordique et circuit training

Stand up Paddle à la séance 1h: 18€ (avec prêt de matériel)

2h: 30€

3h : 39€

Abonnement à l'année (prélèvement automatique ou 10 chèques sur 10 mois ou paiements mensuels sur SPORTIGO)

- 1 séance par semaine :35€ /mois
- 2 séances par semaine 55€ / mois
- Illimité 75€ / mois
  - La communication et les inscriptions pour les séances soit par SMS soit par l'application smartphone SPORTIGO
  - 8 semaines de congés répartis sur l'année : dont 3 semaines en Aout

Abonnement trimestriel

- 1 séance par semaine : 120 € / trimestre
- 2 séances par semaine : 180€ / trimestre

- *Pour tout abonnement, une réduction de 10% sur toute la gamme des compléments alimentaires Santé et Bien Être Ariix*
- *Un partenariat avec Running Conseil pour la Marche Nordique et Course à pied vous permet de bénéficier de 10%de remise*