

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE CONVIVIALITÉ !

Les Programmes de la Forme s'adressent à tous, du non sportif au sportif assidu. Ils allient activité physique et santé dans une ambiance à la fois professionnelle et conviviale. Ils sont conçus pour répondre aux attentes croissantes des personnes en quête d'activité physique régulière proche de chez elles.

Programmes élaborés en collaboration avec **VOLODALEN®**

Les Programmes de la Forme près de chez vous !

DÉBUT DES PROGRAMMES : MARS ET SEPTEMBRE

Dates précises et autres possibilités sur notre site internet.

Infos et inscriptions
lesprogrammesdelaforme.com

Tél : 06 72 59 84 51
info-france@lesprogrammesdelaforme.com

Découvrez tous les Programmes de la Forme sur notre site internet



SANTÉ

FORME

SPORT



Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins

DONNEZ À VOTRE VIE L'ÉNERGIE QU'ELLE MÉRITE

2 PROGRAMMES FORME

JE COURS JE BOUGE

**Vous êtes peu ou pas sportif ?
Vous souhaitez améliorer
votre forme ? Ces programmes
sont faits pour vous !**

Femmes, hommes, jeunes, adultes, seniors,
tout le monde est le bienvenu !

Une session s'organise sur 12 semaines au
rythme d'une séance hebdomadaire encadrée
par un animateur à laquelle s'ajoute(nt) 1 ou 2
séances à réaliser librement dans la semaine.

Convivialité et progressivité avant tout ! Un carnet
"Forme et Santé" vous permet de visualiser vos
progrès.



COURIR ET SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Le 1er niveau de ce programme conduit en 12 semaines du statut de sédentaire à celui de personne active capable de courir 5 km sans s'arrêter. Cela sans forcer et en toute convivialité.

Les niveaux supérieurs permettent aux amateurs de course à pied de progresser et d'augmenter leur distance et/ou leur vitesse, mais toujours pour le plaisir et dans le respect du rythme de chacun.



BOUGER ET SE RESSOURCER

Ce programme développe toutes les qualités du corps comme l'équilibre, le renforcement, la puissance et l'endurance, grâce à des exercices et ateliers ludiques pratiqués avec l'animateur lors de séances rythmées et conviviales adaptées aux débutants.