



# Athlé Forme Santé ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## 2023 - 2024

2 séances d'essai gratuites et prêt du matériel pour ces 2 séances.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		10h-11h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Doux Intermédiaire	10h-11h30 <b>RUNNING FIT</b>	11h15-12h15 <b>REMISE EN FORME</b>	10h-11h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Intermédiaire Confirmé	9h30-10h30 <b>REMISE EN FORME</b>  11h-12h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Intermédiaire Confirmé
Après-midi	15h-16h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Intermédiaire	15h30-16h30 <b>PILATES</b>	15h-16h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Intermédiaire			
Soir	18h30-20h <b>MARCHE NORDIQUE</b> Intermédiaire, Confirmé et +	18h30-20h <b>NORDIC FIT</b>	18h45-20h15 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Confirmé et +	18h30-20h <b>RUNNING FIT</b>  18h30-20h <b>MARCHE NORDIQUE</b> Doux		

Niveaux : Doux : (4,5 à 5,5) km/h - Intermédiaire : (5,5 à 6,5 km/h) - Confirmé : (>6,5 km/h) - Confirmé + : (Performance et compétition)  
Le lieu des marches varie tous les deux mois.

Mateja 06 38 24 27 05 - marchenordique.cjf@hotmail.fr - www.athlecjf.com - cijathleformesante





CERCLE  
JULES  
FERRY

FLEURY LES AUBRAIS

Athlétisme

# Découvrez nos activités Athlé Forme Santé

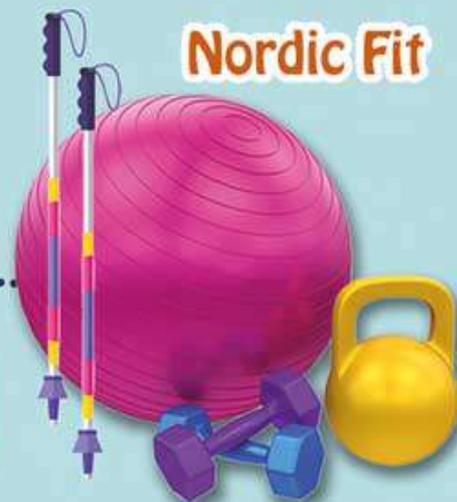
**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## Marche Nordique



Activité d'endurance de pleine nature qui allie de la marche dynamique et du renforcement musculaire.

## Nordic Fit



Cours dispensés par des entraîneurs diplômés.

Activité de renforcement musculaire et cardiorespiratoire intégrée à la marche nordique sous forme de circuit training en musique.



## Pilates

Méthode de renforcement musculaire doux et profond.

## Remise en forme



Activité de renforcement musculaire et cardiorespiratoire de l'ensemble du corps et stretching.



## Running Fit

Activité d'endurance associant course à pied, marche et renforcement musculaire.

**Planning et lieux des séances à consulter sur le site officiel du CJF Athlé :**

**[www.athlecjf.com](http://www.athlecjf.com) - Ou nous contacter : [marchenordique.cjf@hotmail.fr](mailto:marchenordique.cjf@hotmail.fr)**

**f [cjfathleformesante](https://www.facebook.com/cjfathleformesante) - Mateja : 06 38 24 27 05**



45430 Chécy



Fleury-les-Aubrais et Saran



FLEURY-LES-AUBRAIS



CNDS

