AGENDA SPORT-SANTÉ

AST
Alp'Sports Thérapies sa

Plus qu'un fitness

Profite d'un mois d'abonnement offert à la signature d'un abonnement 6 ou 12 mois !
Offre valable entre le 22 août et le 11 septembre 2022

LESMILLS · Fitnessguide Part time care · POWERED BY TECHNOGYM

Route de Corberaye 6c, 1934 Le Châble · +41 27 776 15 94 · info@ast-sa.ch · ast.ch

Coaching & Préparation physique

PLUS D'INFOS

Tu souhaites obtenir un résultat concret en toute sécurité et sous l'œil motivant de ton coach ?

Seul ou en petits groupes, fixe tes objectifs et atteins-les avec des séances d'entraînements spécifiques et personnalisées. Nos coachs se feront un plaisir de te guider et te proposer l'entraînement le plus adapté à tes besoins.

Chaque sportif est unique et dispose de ses propres qualités physiologiques et motrices qu'il doit entraîner pour atteindre les exigences de sa discipline sportive. La préparation physique cherche à réduire l'écart existant entre le profil naturel de l'athlète et les exigences de son sport. Alp'Sports Thérapies propose plusieurs prestations en lien avec tes objectifs !

Ateliers Pilates

PLUS D'INFOS

LES BASES DU PILATES
GAINAGE, MUSCLES PROFONDS, POSTURE

Prends soin de ton dos et de ta posture par le mouvement et développe ta musculature profonde en toute sécurité grâce à la méthode Pilates. Cette méthode est accessible à tous : homme, femme, sportif, personne sédentaire, senior, personne blessée, etc.

Jeudis 20.10, 27.10, 3.11 & mercredi 9.11 de 19h30 à 20h30
Membres : 70 CHF / 4 cours - Non-membres : 100 CHF / 4 cours

LES PRINCIPES DE L'AUTOMASSAGE

A l'aide de petit matériel (rouleau, balle, boule à picots), apprends à te masser pour libérer les tensions, les triggers points ou nœuds douloureux présents dans tes muscles & facias.

Mercredi 23.11 de 19h30 à 21h30
Membres : 35 CHF / la séance - Non-membre : 50 CHF / la séance

Fit Ados
SE DÉFOULER DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

PLUS D'INFOS

Tu as envie de bouger ? De t'amuser en groupe et de faire du bien à ton esprit et à ton corps ? De découvrir le monde du fitness ?

Alors peut-être que ce cours spécial pour adolescents de 12 à 16 ans saura répondre à tes attentes les mercredis après-midi de 16h à 17h !

Module 1 : Mercredis 14.09, 21.09, 28.09, 5.10, 12.10 à 16h
Module 2 : Mercredis 16.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12 à 16h

80 CHF le module de 5 cours
Chèques de soutien à la jeunesse acceptés

Cours premiers secours BLS-AED

PLUS D'INFOS

Même si nous redoutons de devoir les utiliser, il est important d'adopter les bons gestes lors de soins de premiers recours. Afin de rafraîchir ses compétences, le personnel d'AST renouvelle tous les deux ans ses connaissances pour les prises en charge d'urgences vitales.

C'est avec plaisir que nous t'accueillerons à ce cours de premiers secours :

Jeudi 27.10 de 16h30 à 19h30
85 CHF le cours

imprimé en valais · designcopy.ch

Planning des cours collectifs

PLUS D'INFOS

GRILLE HORAIRE VALABLE DÈS LE 12 SEPTEMBRE 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9 H 00	YOGA			8 H 30 / FIT MOVE
16 H 00			FIT ADOS MODULES SUR INSCRIPTION	
18 H 30	INDOOR CYCLING	PILATES	BODYPUMP LESMILLS	
19 H 30	BODYPUMP LESMILLS	TONE LESMILLS		

GRILLE HORAIRE VALABLE DU 7 NOVEMBRE AU 23 DÉCEMBRE 2022

Pas de cours du 26.12.22 au 8.01.23 (sous réserve de modifications)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8 H 30				FIT MOVE
9 H 00	YOGA			10 H 00 / GYM DOUCE
16 H 00			FIT ADOS MODULES SUR INSCRIPTION	
18 H 30	INDOOR CYCLING	PILATES	BODYPUMP LESMILLS	INDOOR CYCLING
19 H 30	BODYPUMP LESMILLS	TONE LESMILLS	INDOOR CYCLING	PILATES

Cardio Travail mixte Force Forme et Posture Santé et Prévention

Atelier / Principes de base et nouvelles tendances dans l'entraînement de la force

PLUS D'INFOS

Aujourd'hui, de nombreuses méthodes d'entraînement de la force sont accessibles sur le net pour le grand public, mais leur pratique n'est pas toujours accompagnée du raisonnement adéquat.

Dans cet atelier, AST présentera les pratiques courantes dans l'évaluation et l'entraînement de la force ainsi que les nouvelles tendances émergentes dans ce domaine :

- Potentialisation
- Velocity Based Training
- Blood Flow Restriction Training (BFR) ou Kaatsu

Plusieurs dates à choix :
Jeudis 10.11 ou 24.11 à 18h30

Gratuit

Atelier Yoga

PLUS D'INFOS

Membres : 70 CHF / 4 cours
Non-membres : 100 CHF / 4 cours

OUVERTURE DES HANCHES

Assouplir les hanches permet de travailler sur la posture générale du corps, de libérer les régions voisines telles que le bas du dos, les jambes et les genoux qui sont souvent directement impactés par un manque de mobilité au niveau du bassin.

Mercredis 14.09, 21.09, 28.09 & 5.10 de 9h à 10h

OUVERTURE DE LA POITRINE, DES ÉPAULES ET DU CŒUR

Apprivoisons et explorons les flexions arrières. Profondément revigorantes, elles réchauffent l'organisme, fortifient les muscles dorsaux et améliorent la flexibilité de l'axe central du corps.

Mercredis 26.10, 2.11, 9.11 & 16.11 de 9h à 10h

POWER YOGA

Une pratique dynamique créée spécifiquement pour te challenger ! Viens transpirer sur un flow dynamique et te surprendre à maintenir des postures d'équilibre sur les mains et des inversions.

Lundis 28.11, 5.12, 12.12 & 19.12 de 19h30 à 20h30

Gym Douce

BOUGER EN SANTÉ ET À TOUT ÂGE

Donné par une physio, ce cours s'adresse à toutes les personnes souhaitant faire de la gymnastique dans un but de prévention ou dans un but curatif à la suite de troubles de l'appareil locomoteur.

Idéal en cas de problèmes de dos, de maladies rhumatismales ou de déconditionnement global. Il est également parfaitement adapté aux seniors. Des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et de mobilité satisferont tes besoins de gymnastique douce adaptée.

PLUS D'INFOS

Tous les jeudis du 3.11.2022 au 6.04.2023 à 10h (Exceptés 29.12.2021 et 5.01.2023)

320 CHF pour 20 cours
ou 14 séances MTT prescrites par votre médecin

new

NOUVEAU CHEZ AST :

Le Pilates Reformer

Une approche fun, ludique mais aussi plus technique pour travailler différemment et ne jamais s'ennuyer !

Le travail des muscles profonds, essentiel à la bonne santé de notre dos, est accentué ou facilité grâce au travail de résistance des ressorts

Le Pilates sur Reformer est accessible à toutes et tous. La formule coaching permet de s'adapter au niveau, aux contraintes de chacun et permet d'affiner sa pratique pour atteindre les objectifs souhaités.

PLUS D'INFOS

Viens découvrir gratuitement le Pilates Reformer pour une séance d'essai durant les périodes suivantes :
Mardis 6.09, 13.09 & 25.10 de 16h à 18h30 ou jeudis 8.09, 15.09 & 27.10 de 10h30 à 12h