

AGENDA SPORT-SANTÉ

AST

Alp'Sports Thérapies sa

Plus qu'un fitness

Profite de 2 cours collectifs offerts à la signature d'un abonnement BASIC 3, 6 ou 12 mois!
Offre valable du 9 au 27 janvier 2023



LES MILLS

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 coaches 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 !

Préparation mentale



PLUS D'INFOS

LOUBNA FREIH

CAS EN PRÉPARATION MENTALE POUR ATHLÈTES (UNIL) - TRIATHLÈTE EXPÉRIMENTÉE



Nous avons toutes/tous la capacité en nous d'être « Justin », en tout cas pour ce qui est de son mental !

Quelle bonne préparation faut-il développer pour être bien dans sa pratique sportive ? Quelles sont les techniques de gestion du stress ? Qu'est-ce qu'une bonne récupération ? Les émotions ont-elles une place dans la pratique sportive ? « Le mental » comme on l'appelle communément fait-il vraiment la différence ? Peut-on « apprendre le mental » ?

Quelle place occupe l'auto-compassion, la gestion du sommeil et la récupération dans une pratique saine et bienveillante d'un sport ? Comment revenir de blessures à son meilleur niveau ? Comment allier pratique sportive et douleurs chroniques ?

Une série de trois conférences-ateliers permettront de découvrir ou redécouvrir des outils de gestion du mental à travers des moyens tels que la visualisation, la répétition mentale, la planification ou encore le travail sur l'acceptation, les pensées limitantes et le dialogue interne.

📅 **Mardis 24.01, 7.02, 14.02 à 19h**

🆓 **Gratuit - Inscriptions jusqu'au 20 janvier**

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 29.03, 5.04, 19.04, 26.04, 3.05 à 16h**

Module 2 : Mercredis 17.05, 24.05, 31.05, 7.05, 14.05 à 16h

🎟 **80 CHF le module de 5 cours**

Chèques de soutien à la jeunesse acceptés



Planning des cours collectifs



PLUS D'INFOS

GRILLE HORAIRE VALABLE DU 9 JANVIER AU 9 AVRIL 2023
(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 LES MILLS	INDOOR CYCLING
19 H 30	BODYPUMP LES MILLS	TONE LES MILLS	INDOOR CYCLING	PILATES

GRILLE HORAIRE VALABLE DU 10 AVRIL AU 16 JUIN 2023
(sous réserve de modifications)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8 H 30				FIT MOVE
9 H 00	YOGA			
18 H 30	INDOOR CYCLING	PILATES	BODYPUMP LES MILLS	
19 H 30	BODYPUMP LES MILLS	TONE LES MILLS		PILATES

Cardio Travail mixte Force Forme et Posture Santé et Prévention



Atelier Circuit Training TOUS NIVEAUX



PLUS D'INFOS

DIANE BRUCHEZ

MASTER EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES UNIL

Viens retrouver ou améliorer ta condition physique de manière variée et ludique grâce au circuit training. Méthode d'entraînement complet par postes durant lequel on réalise plusieurs exercices de renforcement et de cardio tout en travaillant la coordination et l'équilibre. La difficulté des exercices peut être adaptée au niveau de chacun.

Lundis 24.04, 1.05, 8.05, 15.05, 22.05 de 10h à 11h

Membres : 90 CHF / 5 cours

Non-membres : 130 CHF / 5 cours



Atelier Yoga



PLUS D'INFOS

POSTURES D'ÉQUILIBRE

Venez trouver votre équilibre, à l'intérieur comme à l'extérieur. Les postures d'équilibre sont exigeantes! Elles nécessitent que nous nous connectons à la terre, de sorte que nous nous sentions enracinés et stables. De là, nous pouvons nous élever vers le haut! Notre esprit doit être calme, paisible et concentré. Il nous faut de la patience, de la détermination, un peu de courage et une bonne dose d'enthousiasme!

Mercredis 1.03, 8.03, 15.03 & 22.03 de 9h à 10h



DÉTOXIFICATION - LES TORSIONS

A l'approche du printemps, rien de tel que de s'offrir une belle séquence orientée détox à travers une pratique se concentrant sur les torsions. Ces postures comme un « essorage-et-trempage » permettent de redonner de l'énergie et de dénouer les tensions émotionnelles. Elles ont aussi un effet positif sur la digestion, allongent la colonne vertébrale et étirent les muscles du dos.

Mercredis 29.03, 5.04, 12.04 & 19.04 de 9h à 10h

Membres : 70 CHF / 4 cours

Non-membres : 100 CHF / 4 cours



Gym Douce BOUGER EN SANTÉ ET À TOUT ÂGE



PLUS D'INFOS

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.

Tous les jeudis du 3.11.2022 au 6.04.2023 à 10h

320 CHF pour 20 cours

ou 14 séances MTT prescrites par votre médecin

