



Sport...

COUREZ AVEC L'ASMC

J'peux pas ! j'avais courir avec les copains... La nouvelle section course à pied de l'ASMC est déjà très active et engagée.

UNE SECTION DÉJÀ TRÈS ACTIVE !

Voilà, plus de 3 mois que les foulées camboriciennes battent le bitume de notre commune et de ses environs... Plus de 15 coureurs ont répondu présents à l'invitation de l'ASMC et ont rejoint cette nouvelle section "course à pied".

Dans une ambiance bon enfant, ce trimestre s'achève par une course en soutien à l'association "Putain de Guerrières" contre la violence faite aux femmes. Une douzaine de participants, coureurs et marcheurs, inscrits et non-inscrits au club ont participé à cet événement. Un grand merci et un énorme bravo à tous ces coureurs au grand cœur. Bravo en particulier à Carla pour sa performance de 5km en 29"47' et Gersendre qui termine son premier 5km !

NE RATEZ PAS LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES ...

Envie de rejoindre la section ? Rendez-vous le samedi à 9h pour les confirmés et le dimanche à 9h30 pour les débutants, n'hésitez pas à rejoindre cette équipe conviviale ! Et comme disait Jim Ryun, « La motivation vous sert de départ. L'habitude vous fait continuer »

Prochains défis : 27 mars la Pisciacaise (5 et 10km) et 13 mars le semi marathon de Rambouillet!

COIN TÉMOIGNAGES



«Bilan très positif, le coach sait varier les séances, nous motiver, cela me permet de découvrir la «technique» de ce sport et d'ambitionner de faire un marathon cette année...»
Charlotte (groupe confirmés)

«La course contre la violence faite aux femmes était vraiment sympa, j'étais contente d'y participer. Le coach s'adapte au niveau de chacune, donne des conseils pertinents. Je suis vraiment contente d'avoir rejoint le club.» Gersendre (groupe debutants)



RENSEIGNEMENTS



@ courseapied@asm-chambourcy.fr

@ @asmc.course_a_pied

asm-chambourcy.fr

SPORT SANTÉ

Par Nathalie
Persehaye



Aujourd'hui tout le monde sait qu'avoir une activité physique régulière est indispensable pour se maintenir en bonne santé. Oui mais... encore faut-il trouver la motivation pour s'y mettre !

SE FAIRE PLAISIR

Trop dur, trop intense, pas adapté ? Faux ! à l'ASMC la section «sport santé» vous propose 3 activités que vous pourrez pratiquer en fonction de vos capacités. Marche nordique, Yoga, travail musculaire, vous sont proposés en journée. Pour les actifs, Qi gong, renforcement musculaire et marche nordique en séances du soir et samedi matin.

Ici ce sont des petits groupes, bonne humeur, dynamisme et surtout plaisir qui sont à partager. **Alors pas d'excuses pour ne pas essayer !**

CROSS TRAINING ADOS

Envie de bouger ? Oui, mais pour quel sport ? Le Sport Santé vous propose des séances de **cross training** dédiées aux **adolescents**.

Un sport complet qui permet de développer des qualités athlétiques : endurance, cardio, souplesse, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre... et de solliciter tous les groupes musculaires. Ces séances développeront également concentration, estime de soi, confiance et bienveillance.

Pas de routine, les exercices sont **variés**, toujours en petit groupe et dans la bonne humeur ! Les séances se déroulent le jeudi soir de 18h à 19h, il reste encore quelques places...

Alors que vous soyez senior, adulte ou adolescent ; **BOUGEZ !** mais écoutez votre corps et surtout prenez du Plaisir !

RENSEIGNEMENTS



sportsante@asm-chambourcy.fr



asm-chambourcy.fr

STAGES SPORTIFS

STAGE DE FOOTBALL
CATÉGORIES U7 À U15

Du 25 avril au 29 avril
de 9h à 17h

Stage encadré par les éducateurs de la section football. Technique, jeux de ballons, matchs, tournoi

Tarif : 160€ pour la semaine
Inscription et informations :
foot@asm-chambourcy.fr

STAGE MULTISPORTS
(6-13 ANS)

Du 25 au 29 avril et
du 2 au 6 mai de 10h à 17h30

Tarifs: 130€ pour la semaine de 5 journées complètes et 90€ la semaine en ½ journée

Préinscription obligatoire :

Samuel :
epiesamuelasmc@hotmail.fr
animateursportif@asm-chambourcy.fr/

01 39 79 18 31

Détail sur www.asmcchambourcy.fr

STAGE TENNIS JEUNES

10h à 12h et/ou de 14h à 16h

Pour les vacances d'avril, des stages de tennis (à partir de 4 ans) seront proposés par l'ASMC. Les dates précises seront communiquées ultérieurement.

Informations et inscriptions :
Alexandre Aloizos

STAGE BADMINTON
Benjamins à Juniors

Du 25 avril au 29 avril
de 9h à 12h30

bad.chambourcy@gmail.com