

SO SWING - Sport plein air - Marly-le-roi - Saison 2017/2018

Pour cette rentrée 17/18, nous proposons 3 formules, sur lesquelles s'applique une réduction à partir de 2 personnes de la même famille.

Formule tout compris : vous venez quand vous voulez, à volonté (attention pour les nouveaux venus, le niveau 3 est accessible sur évaluation en niveau 2)

Marche nordique WEEK-END : pour ceux qui ne peuvent pratiquer que le week-end

Marche nordique COOL : 2 nouveaux créneaux pour faire du sport « à son rythme » jeudi/vendredi matin

TARIFS 2017 / 2018			
ADHESION - Saison 17/18		Ancien adht	Nouvel adht
		52 €	62 €
Si envoi avant le 31/07/17		42 €	52 €
FORMULES Saison 17/18	Tout compris à volonté	Marche nordique WEEK-END	Marche nordique COOL
<i>revient à €/sem</i>	13 €	12 €	11 €
par trim/ 3 trimestres	139 €	128 €	117 €
<i>à partir de 2/pers de la même famille = moins 10% sur total formules - hors adhésions</i>			
<i>l'adhésion annuelle est à régler à part</i>			
Soit 1 chq du montant de l'adhésion encaissé à l'inscription			
+ 3 chqs formule/trim encaissés les 01/09; 01/01 et 01/04			
Séance d'essai : 22€ (déductible si inscription)			

So Swing /Planning - Sport plein air - Saison 17/18 - Hors vacances scolaires						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Marche nordique exploration /2h	Marche nordique exploration /3h	Marche nordique technique /2h	Fitness plein air /1h15	Fitness plein air /1h15	Marche nordique loisir /2h	Marche nordique loisir /2h
13h30 à 15h30	9h à 12h	13h30 à 15h30	8h45 à 10h	8h45 à 10h	10h à 12h	10h à 12h
Rdv 13h15 /fin séance avant 16h	Rdv 8h45 /fin séance avant 12h30	Rdv 13h15 /fin séance avant 16h	Rdv 8h30	Rdv 8h30	Rdv 9h45 /fin séance avant 12h30	Rdv 9h45 /fin séance avant 12h30
Charlotte niveau2	Jean-Christophe ou Charlotte niveau3	René niveau3	Charlotte	Charlotte	René niveau2	René niveau2
Nous explorons les yvelines, le lieu de Rdv est différent chaque semaine et est publié sur le blog...		Plusieurs lieux de Rdv autour de Marly-le-roi alternent chaque semaine et vous sont indiqués sur le blog...	Au parc de Marly, séance complète pour travailler cardio, muscu, abdos, étirements		Plusieurs lieux de Rdv autour de Marly-le-roi alternent chaque semaine et vous sont indiqués sur le blog...	
			10h15 à 11h15	10h15 à 11h16		
			Rdv 10h	Rdv 10h		
			Charlotte niveau1	Charlotte niveau1		
			Reprise sportive, rééducation, seniors, grossesse, post natal...			

A lire, avant de nous rejoindre...

Météo - Nos activités ont lieu par tous les temps, nos entraîneurs savent adapter le programme aux conditions extérieures au fil des saisons.

Être là 1/4h avant ? - Pour permettre à l'entraîneur de commencer à l'heure dans de bonnes conditions, merci d'être présent ¼ d'heure avant le début des activités (temps pour se dire bonjour, équiper tout le monde... ;-))

Coord/entraîneurs - Merci à vous de mettre en mémoire les numéros de tel de vos entraîneurs :
[Charlotte 06 64 03 25 58](tel:0664032558) - [René 06 58 08 35 10](tel:0658083510) - [Jean-Christophe 06 15 30 14 66](tel:0615301466)

Rdv en ligne chaque semaine - Nos Rdv s'adaptent à la météo, nous les publions chaque semaine sur le blog à partir du samedi matin 9h, à mettre dans vos favoris [En savoir plus ...>>](#)

Recevoir les infos automatiquement - Pour pouvez aussi recevoir les infos du blog de façon automatique en entrant tout simplement votre email dans l'option : « Pour être averti des nouveaux articles par Email » qui est dispo sur le blog sur la colonne de droite.

Certificat médical - Un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport -de moins de 2 ans- est obligatoire pour pratiquer avec nous.

Vacances scolaires - Nos activités hebdomadaires s'arrêtent pendant les vacances scolaires.

S'hydrater - Pour toutes nos activités sportives, il faut prévoir de quoi s'hydrater. [En savoir plus ...>>](#)

Tenue de sport exigée - Une tenue de sport, adaptée au sport plein air, est obligatoire.

Équipement - S'équiper pour le plein air en toutes saisons est simple, [retrouvez nos conseils sur notre site, nous y partageons notre expérience du sport Outdoor...](#)

- Pour les vêtements, la "technique de l'oignon" est parfaitement adaptée aux activités plein air. [En savoir plus ...>>](#)
- Pour la tête : la casquette est très pratique parce-qu'elle protège aussi bien du soleil que de la pluie
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Être bien chaussé pour le sport plein air est facile : tous les modèles de Running, Trail, Raid et Course sont adaptés (pas de chaussures toutes neuves, "faites-les" à vos pieds avant). Vos chaussures devront être à tige basse, parce qu'en #marcheNordique on allonge le pas en déroulant toute la cheville et que des tiges hautes exerceraient un frottement irritant sur les malléoles de chaque côté du pied. [En savoir plus ...>>](#)
- Si vous avez besoin d'un sac à dos (boisson, recharge...), il est important de lire nos conseils, les bretelles ne doivent pas glisser sur vos épaules. [En savoir plus ...>>](#)

Marche nordique

Les bâtons - Nous assurons le prêt de bâtons de qualité. Attention, ne vous lancez pas dans l'achat de bâtons sans avoir, au préalable, un peu pratiqué avec nous. [En savoir plus ...>>](#)

Les caoutchoucs - Les bâtons de Marche nordique sont équipés de caoutchoucs (pads) amovibles selon le terrain (terre, bitume...). La théorie : on enlève les pads sur terrain meuble pour mieux accrocher au sol. La réalité : ça peut devenir fastidieux, dans nos régions où petites routes alternent avec chemins, d'enlever/remettre sans arrêt ces pads. Résultat : la majorité ne remet pas ces amortisseurs sur bitume et le groupe fait, à lui tout seul, autant de bruit que peuvent le faire un groupe de sportifs frappant le sol avec des pointes d'acier... en traversant un petit village paisible. C'est insupportable, pour le voisinage et pour nous-même ! Aussi nous avons adopté pour notre stock de bâtons des pads spéciaux, plus gros, très crantés, que nous n'enlevons plus : ils adhèrent très bien sur les chemins, et nous permettent de [marcher dans le calme...](#)

Niveau 3 - Le niveau 3 est réservé aux sportifs aguerris qui ont la condition physique et l'envie de pousser l'effort plus loin. Les nouveaux arrivants passeront d'abord par le niveau 2 pour évaluer leur niveau...

Fitness plein air - Pour le Fitness Plein air nous fournissons tapis et accessoires. Vous devrez apporter 2 bouteilles d'eau d'1l (le grand spécialiste du sport propose des gourdes en métal de toutes les couleurs très pratiques et pas chères !) et une serviette fine (du type microfibres pas chère du tout).

Stagiaires - Nous accueillons parfois des stagiaires en formation, qui accompagnent les groupes et secondent les entraîneurs.

Téléphones portables - Comme vous, nous sommes équipés de technologie ; comme vous, nous ne pourrions plus nous en passer, et comme vous, nous avons parfois des impératifs et devons être joignables... pourtant nous sommes partisans de limiter au maximum la connexion avec tous ces outils pendant nos séances plein air :

- être dans la nature et la respecter c'est couper avec la technologie inutile
- [mettre son téléphone sur vibreur pendant les séances](#) permet d'être vraiment avec les autres et dans l'instant présent ; et favorise la convivialité du groupe, en particulier pendant les pauses

GPS/Rando - Si vous êtes équipé d'un GPS/rando et que *vous ne pouvez pas vous en passer*, il est impératif d'en couper le son quand vous marchez en groupe avec nous. On ne peut pas marcher sereinement en entendant régulièrement le GPS du voisin qui déclame le nombre de pas et de gouttes de sueur dépensés ! Par expérience, le GPS vous isole du groupe et vous empêche de profiter de la sortie à 100%. Nous sommes partisans de [privilegier, tant que possible, la lecture de carte et l'utilisation de la boussole](#). Cela participe à développer le sens de l'orientation et l'observation du milieu. Vous pouvez aussi faire confiance à l'animateur qui connaît son travail, et profiter ensuite de nos itinéraires qui sont tous dispos en ligne au fil de la saison si besoin !

Rythme - Marcher dans la nature est excellent pour la santé, pour l'équilibre, pour le moral et pour créer du lien avec les autres. Nous ne vous emmènerons pas sur les sentiers pour « faire la course » ou « encaisser du kilomètre » parce-que nous pensons que c'est [encore plus efficace pour la santé](#) d'être dans le bon mouvement, à son propre rythme et dans le moment présent. Nous avons l'expérience pour vous entraîner et vous faire progresser, dans le respect d'un rythme adapté, et nous ne faisons pas de compétition.

Trombinoscope - Il attend les photos des nouveaux venus en format .jpg (nous maîtrisons Photoshop ;--) et [vous pouvez le visiter par ici ...>>](#)

Un lien vers votre activité sur votre photo ? - Vous avez une activité propre, association, groupement d'intérêt, société ? Pour rendre [notre trombinoscope interactif](#), nous pouvons créer un lien de votre photo vers votre site internet ou blog (vers un document, une page internet...).

Newsletter - Nous publions notre Newsletter chaque mois, avec les reportages photos des sorties, les itinéraires, de l'info, des Rdv et une rubrique petites annonces. [En savoir plus ...>>](#)

Petites annonces - Profitez de cette Newsletter pour [communiquer et interagir avec les réseaux des uns et des autres](#), y relayer vos annonces, vos offres, besoins. Soyez proactif et faites le lien pour que les échanges internet soient, avant tout, du partage de réseau réel, de l'échange entre vraies personnes : nous !

Réseaux sociaux - Si vous êtes sur les réseaux sociaux, venez nous y rejoindre [notre page Facebook ...>>](#)
[notre fil Twitter ...>>](#)