

# ALFA COACHING

## PROGRAMME HEBDOMADAIRE

Séances hors vacances scolaires

SAISON  
2019

SÉANCE  
GRATUITE

### smoveyDÉCOUVERTE

Infos sur [www.alfa-coach.fr](http://www.alfa-coach.fr)

### smoveyGYM douce et détente

Coaching petit groupe

- Les mardis soir : 18h30 à 20h / MAISON DE QUARTIER DES FORGES
- Les mercredis matin : 10h à 11h30 / MAISON DE QUARTIER DES FORGES

### smoveyFITNESS

Cours collectif

- Les mardis soir : 20h - 21h / MAISON DE QUARTIER DES FORGES
- Les mercredis matin : 9h - 10h / MAISON DE QUARTIER DES FORGES

VENEZ 5 MIN. AVANT LE DÉBUT DE LA SÉANCE ET AVEC DES VÊTEMENTS/CHAUSSURES ADAPTÉS POUR LA SALLE ET L'EXTÉRIEUR !

### Fitball

Cours collectif

- Les mardis soir : 17h30 - 18h30 / MAISON DE QUARTIER DES FORGES

SÉANCE DYNAMIQUE ET SPÉCIFIQUEMENT ORGANISÉE DANS LE CADRE DU PARTENARIAT AVEC LA MAISON DE QUARTIER DES FORGES

**GRATUIT !** POUR LES PARTICIPANTS DE ALFA COACH FRANCE

### smoveyWALK

- À partir du mois d'avril les mercredis après-midi : 17h30 - 18h30

(DÉPART PARKING DE L'ÉTANG DES FORGES CÔTÉ CAMPING)

OUVERT AUX ENFANTS À PARTIR DE 10 ANS EN COMPAGNIE DE PARENT.

NOUVEAUTÉ

### smoveyAQUA

- Un dimanche par mois de 10h30 à 11h30 / PISCINE DE VALENTIGNEY SWIM' VAL

(APPELEZ POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES DATES)

- Les jeudis soirs de 20h à 21h / PISCINE DU ZENHINED - PÉROUSE (GRANDE RUE)

(SOUS RÉSERVE D'UN NOMBRE SUFFISANT DE PARTICIPANTS - APPELEZ LA COACH !)

### Nordic Walking

Coaching collectif

- Les lundis soir : 19h30 - 21h
- Les jeudis midi : 12h15 - 13h45

POINT DE RENDEZ-VOUS

Les lieux et les dates de marches et sorties sont donnés à titre indicatif, seront confirmés chaque fois par sms. Appelez la coach!

2019

# ALFA EVENTS

DES ACTIVITÉS EXTRAS SUR L'ANNÉE



ALFA EVENTS VOUS PROPOSE :

Trouvez  
toutes les  
informations,  
les lieux et  
les dates, les  
horaires sur  
[alfa-coach.fr](http://alfa-coach.fr)



## Nordic Walking :

- Sortie de 3 à 4 heures, une fois par mois, avec petit restaurant en fin de journée pour ceux qui le souhaitent.
  - SAMEDI 2 FÉVRIER : SORTIE RAQUETTE
  - DIMANCHE 10 MARS
  - DIMANCHE 14 AVRIL
  - 4 ET 5 MAI : WEEK-END EN ALLEMAGNE
  - DIMANCHE 16 JUIN

## des séances de :

- Relaxation
- smoveyAQUA
- smoveyKIDS (enfant + parent)

## des formations smoveyCOACH :

- 20 et 21 juillet à Belfort MQForges

INSCRIPTION [WWW.SMOVE.FR](http://WWW.SMOVE.FR)



ALFA COACH FRANCE  
NORDIC WALKING · MOVE · DETENTE

DÉCOUVREZ LE SITE  
[WWW.SMOVE.FR](http://WWW.SMOVE.FR)

Toutes les infos sur  
[www.alfa-coach.fr](http://www.alfa-coach.fr)

VOTRE COACH : Antje  
HOWALD-SCHLIEWERT

2, allée des Iris  
90400 DANJOUTIN

[info@alfa-coach.fr](mailto:info@alfa-coach.fr) - [info@smove.fr](mailto:info@smove.fr)  
Tél. : +33(0)6 86 71 43 93