



**Alain FOURNIER**

Educateur Sportif Breveté d'Etat  
Professionnel de la forme  
(BEES EGDA-CPC; BEESAPPT; BNSSA;  
BF Marche Nordique)

Tel **06 08 898 242**

Mail [gymdom.actiform@orange.fr](mailto:gymdom.actiform@orange.fr)

84440 ROBION

Marche Nordique, Gym à domicile (coaching), Cours Collectifs,  
Aqua Gym (en été dans votre piscine)

**ACTI'FORM** vous accompagne sur le sentier de la forme.

### **Cours à Votre Domicile (coaching)**

- **Douce Form** Travail de placement (Pilates), Gym douce, Gym du dos, Stretching.
- **Pro Form** Renforcement musculaire généralisé, Gym abdos fessiers.
- **Fit Form** Cours dynamiques de fitness (Step, Aérobie).
- **Aquagym** La gym en piscine permet un travail en douceur mais efficace.

### **Cours collectif**

Cours de remise en forme, stretching, fitness en salle pour les associations et les comités d'entreprise.

### **Le Sport en extérieur**

- **Acti'Marche** Marche Nordique, marche active avec bâtons (fournis)
- **Oxyform** Footing avec des exercices en milieu naturel

**La Marche Nordique** permet un renforcement harmonieux de l'ensemble du corps afin d'acquérir une bonne capacité physique, ainsi qu'une meilleure oxygénation du corps. Une perte calorique 2 fois plus importante qu'en marche traditionnelle, une baisse des pressions de moins 30% du poids du corps sur les zones articulaires sont constatées.

**2 rendez-vous par semaine :**

**Mercredi matin** : Accessible à tous niveaux, durée 1h30.

La séance est orientée vers le maniement des bâtons ainsi que le passage d'obstacles (ateliers), sans oublier la ballade.

**Samedi matin** : Niveau avancé, durée 1h30 à 2h00.

La séance est axée sur une randonnée dynamique pour acquérir de la résistance physique tout en aisance.

**A bientôt sur le sentier de la forme...**