



www.preparationphysique.net

Préparation Physique pour la Performance



www.Keepfit.fr

La forme sous toutes ses formes

GROUPE DE PRÉPARATION PHYSIQUE RENTRÉE 2010

PROJET

- Rassembler des sportifs individuels pour l'organisation d'entraînements physiques
- Donner une véritable culture du haut niveau avec des athlètes provenant de différentes disciplines (actuellement dans ce groupe : athlétisme, golf, football, course à pied)

PUBLIC VISÉ

- Des sportifs adultes (plus de 18 ans)
- Sports pratiqués en général individuel
- Des athlètes investis dans leur pratique 3-4 entraînements par semaine
- Attention nombre de places limitées

PREPARATEUR PHYSIQUE

- Tous les entraînements sont effectués par Nicolas Delpech
- Préparateur physique diplômé et professionnel depuis une dizaine d'années
- Entraîneur en équipe de France d'athlétisme
- Il suit des athlètes professionnels (Bob Tahri, joueuse de golf), des sportifs de haut niveau (gymnastique rythmique, tennis, golf, hand, football) mais aussi des sportifs assidus et passionnés (marathon)

STAFF MÉDICAL ET PSYCHOLOGUE

- Nous sommes en relation avec différents médecins du port et kinésithérapeutes sur Strasbourg pour un meilleur suivi mais, aussi, avec des spécialistes concernant la nutrition, la podologie etc.
- Nous avons aussi une préparatrice mentale pour préparer les grands événements, lutter contre le stress...

DATE ET LIEU

- A partir de la semaine du 13 septembre pour des entraînements d'1h15/30
- Entraînement le lundi au gymnase du Mulhbach d'Oberschaeffolsheim : préparation physique, musculation, explosivité, vitesse (créneau possible entre 17-20h00 voir plus tard)
- Entraînement le mercredi au stade d'HautePierre : préparation physique, travail cardiaque (créneau possible de 16h00 à 18h30)
- Possibilité de créneau en journée dans notre studio de remise en forme à Oberschaeffolsheim
- Les horaires sont à définir suivant les horaires des personnes inscrites

TARIFS

- Le tarif varie selon le nombre séances effectuées dans la semaine :

	Groupe de 4/5 sportifs	Groupe de 6/10 sportifs	Groupe de 11/15 sportifs
1 entraînement par semaine	80€/mois par sportif	60€/mois par sportif	50€/mois par sportif
2 entraînements par semaine	150€/mois par sportif	110€/mois par sportif	90€/mois par sportif

- 1 séance de musculation par semaine = variera selon le nombre d'inscrit à ce service
- La somme est à régler par trimestre en avance (sept-oct-nov-dec, janv-fev-mars, avr-mai-juin)