

POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

1. BOUGER RÉGULIÈREMENT :
ÉNERGIE
2. PROFITER DU PLEIN AIR :
OXYGÈNE
3. PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ :
ÉQUILIBRE
4. PROGRESSER À SON RYTHME :
CONFIANCE
5. PARTAGER UNE DYNAMIQUE CONVIVIALE : **LIEN**

ENCADREMENT DIPLÔMÉ SPORT SANTÉ ACCESSIBLE À TOUS



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

ODYSSEE.TOULOISE@GMAIL.COM

ODYSSEETOULOISE.COM



FACEBOOK

VENEZ ESSAYER UNE SÉANCE DÉCOUVERTE !

MARCHE NORDIQUE - NORDIC YOGA -
TRAIL

≈ ÉNERGIE . SOUFFLE . MOBILITÉ .
. ÉQUILIBRE . PLAISIR ≈

DÉCOUVERTE

ACTIF

DÉFI



SPORT SANTÉ NATURE

ODYSSÉE TOULOISE

Bougez, respirez,
prenez soin de VOUS
en pleine nature



REJOIGNEZ-NOUS SI VOUS AVEZ
ENVIE DE :

- REPRENDRE UNE **ACTIVITÉ** EN DOUCEUR
- RETROUVER ÉNERGIE ET **VITALITÉ**
- VOUS REMETTRE EN **MOUVEMENT** APRÈS UNE PAUSE
- PRENDRE SOIN DE VOTRE **SANTÉ** DANS LA DURÉE
- **PROGRESSER** À VOTRE RYTHME, SANS PRESSION



LA SEMAINE ODYSSEE

LUNDI ●

18H15 - 20H15 : MARCHE NORDIQUE (ACTIF)

MERCREDI ● ●

18H15 - 20H15 : MARCHE NORDIQUE (DÉFI)

18H30 : TRAIL 1H00 (DÉCOUVERTE)

JEUDI ●

18H30 - 19H30 : NORDIC YOGA® (DÉCOUVERTE)

VENDREDI ●

18H30 : TRAIL 1H30 (DÉFI)

SAMEDI ● ●

09H30: MARCHE NORDIQUE (DÉCOUVERTE 1H30 - ACTIF 2H00)

DIMANCHE ●

09H30 - 11H30 : MARCHE NORDIQUE (DÉFI)

POURQUOI ADHÉRER ?

- ENCADREMENT **DIPLÔMÉ**
- ADAPTÉ À TOUS LES **NIVEAUX**
- APPROCHE **PROGRESSIVE**
- AMBIANCE **BIENVEILLANTE**

≈ *sport santé* - encadrement adapté - bien-être global - accessibilité ≈

ADHÉSION :

- UN COURS : 70 €
- MULTIACTIVITÉS : 110 €



ACTIVITÉS SPORT SANTÉ ACCESSIBLES À TOUS, À TOUL ET ALENTOURS

3 NIVEAUX À VOTRE RYTHME



DÉCOUVERTE → **DÉBUTER**, REPRENDRE EN DOUCEUR



ACTIF → **PROGRESSER**, GAGNER EN RÉGULARITÉ



DÉFI → S'ENGAGER ENCORE PLUS, **SE CHALLENGER**

