

Contenu des cours

Emilie :

Mobilité renforcement - mardi 10h30 – 11h30

Mobilité renfo Stretch - mardi 11h30 – 12h30

Renforcement musculaire, coordination, travail de posture, étirements
En bonne condition physique un peu de cardio

Danse senior – mardi 12h30 -13h30

Mouvements dansés/ chorégraphie pour travailler la coordination et préparer un spectacle

Mobilité renfo Stretch - vendredi 10h – 11h

Renforcement musculaire, coordination, travail de posture, étirements
En bonne condition physique un peu de cardio

Danse senior – vendredi 11h -12h

Gym danse : Renforcement musculaire avec posture et mouvements dansés/petite chorégraphie en fin de cours pour travailler la coordination, le tempo et s'amuser.

Christophe

Body zen – jeudi soir 18h30 – 19h30

Objectifs : prendre pleinement soin de son corps, assouplir les articulations, rééquilibrer le corps, relâcher l'esprit et atténuer les tensions

Déroulé : sur une musique douce, les étirements sont majoritaires, bien qu'agrémentés d'un travail d'équilibre et d'un poil de renforcement musculaire tout doux.

Durée : 1h

Happy dance – jeudi soir 19h30 – 21h

Objectifs : mieux appréhender les différentes parties de son corps, améliorer sa gestion de l'espace, travailler la coordination et la latéralisation.

Déroulé : échauffement / exercices techniques variés / une chorégraphie à reproduire / étirements.
Musique pop / variété (française et internationale)

Durée : 1h30

Guillaume

Circuit d'entraînement de renforcement musculaire – Lundi 9h -10h Vendredi 10h-11h

Séance d'entraînement sous forme d'atelier et avec matériel, visant à travailler et renforcer musculairement l'ensemble du corps ainsi que le cardio. Chacun adapte son effort à son envie, sa motivation et son niveau.

Circuit d'entraînement cuisse-abdo-fessier - Lundi 10h -11h Vendredi 9h-10h

Séance d'entraînement sous forme d'atelier et avec matériel, visant à travailler et renforcer particulièrement les cuisses, les abdominaux et les fessiers ainsi que le cardio. Chacun adapte son effort à son envie, sa motivation et son niveau.

Johanna

Gym tonique - Mardi 18h30 -19h30

Cours avec une intensité un peu plus importante « GYM TONIQUE ».

Renforcement musculaire - Samedi 10h30 -11h30

Renfo-coordination, travail de posture, étirements

Stretching et mobilité - Samedi 11h30 -12h30

Cela permet aux adhérents de travailler en douceur.

Ouahida

Séance de renforcement musculaire globale : lundi de 16h30 /17h30 et 17h30 /18h30

Pour renforcer et tonifier les muscles de tout le corps, mais également un impact positif sur vos gestes du quotidien. Les exercices peuvent se faire uniquement au poids du corps ou bien avec des charges, qui sont différentes d'une semaine à l'autre. **La respiration occupe une place centrale.**

Séance Pole-Zen : mix de Pilates-Yoga-Stretching lundi de 18h30/19H30

Pratiquer l'exercice physique en douceur, avec ces 3 disciplines, vous travaillez votre condition physique, **vos respiration**, renforcer les muscles en profondeur, vous faire gagner en souplesse et améliorer votre concentration. Et cela dans une pratique lente et bienveillante.

Important : *dans toutes mes pratiques de façon générale, la respiration est un élément essentiel, elle permet d'améliorer la circulation sanguine, de renforcer les muscles respiratoires, de réduire le stress et de favoriser la concentration et le contrôle.*

Séance Abdos/Fessiers/Dos mardi 8h30 / 9h30

Les muscles du dos nous sont précieux, car ils sont impliqués dans la plupart des mouvements du quotidien : se pencher, pousser tirer et même marcher ou courir stimuler la colonne vertébrale et les muscles dorsaux. Renforcer ces muscles améliore la posture et nous préserve des douleurs et des risques de blessures, évidemment avec les abdos. Important de travailler dos et abdos, ce sont les " 2 faces d'une même médaille". Les muscles du dos sont les antagonistes qui ferment la ceinture abdominale.

Un entretien régulier des abdos/fessier aligne votre bassin et maintient vos épaules, votre cou et votre dos. Améliore la force musculaire et l'endurance. **Bien respirer facilite la pratique du sport.**
Fessier fort = bas du dos fort 😊

L'importance de la respiration pendant les exercices.

Catherine

Body Sculpt 12h30/13h30 : (= renforcement musculaire tonique)

Piyolates Vendredi 14h30-15h30 : l'association du yoga et des exercices de Pilates.

"Un esprit zen dans un corps tonique"

La séance se compose de postures de yoga, d'exercices de Pilates et de techniques respiratoires, alliant ainsi un renforcement musculaire de tout le corps à des phases de détente et de relaxation.