







ACTIVITES PHYSIQUES POUR ADULTES SAISON 2021 - 2022

ACTIVITES	N°	JOURS	HORAIRES	SALLE	ENTRAINEUR	COTISATION
RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYM+/FORM+ 	AD1	LUNDI	12h15 - 13h15	Tamaris	Laurent	1 séance / semaine 165,00€
LOMBALÂTES GYM+/LOMBA+ 	AD2		19h00 - 20h00		Laurent	
FIT-TRAINING GYM+/FORM+ 	AD3		20h00 - 21h00		Laurent	
PILÂTES GYM+/LOMBA+ 	AD4	MARDI	12h15 - 13h15		Laurent	210,00 €
STRETCHING GYM+/LOMBA+ 	AD5	JEUDI	12h15 - 13h15		Laurent	3 séances 240,00 €
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	AD6		19h30 - 20h30		Katia	
GYM EQUILIBRE MEMOIRE	AD7	VENDREDI	9h30 - 10h45		Françoise / Elisa	4 séances et + 285,00€
GYM DOUCE	AD8		10h45 - 12h00		Françoise / Elisa	
HIIT GYM+/FORM+ 	AD9		12h15 - 13h15		Laurent	

DESCRIPTIF

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : cours collectif visant à renforcer toutes les parties du corps à l'aide de petit matériel (élastiques, lets, bâtons...), avec support musical

LOMBALÂTES : cours proposé pour la prévention et la maladie du dos (méthode de B. De Gasquet), basé sur la respiration et l'amélioration de la posture par le renforcement des muscles profonds associé à du Pilâtes.

FIT-TRAINING : cardio et step en chorégraphie suivi de renforcement musculaire. Ce cours dynamique se pratique en musique

PILÂTES : renforcement des muscles posturaux (abdominaux profonds...)et stabilisateurs afin de rééquilibrer, d'améliorer et d'optimiser l'alignement corporel

STRETCHING : relaxation et amélioration de la souplesse dans une ambiance zen

GYM EQUILIBRE/ MEMOIRE : prise de conscience, travail de l'équilibre et de la mémoire à travers de nombreux exercices

GYM DOUCE : renforcement musculaire et souplesse adapté à chacun , et travail d'équilibre et de coordination simple

HIIT : entraînement fractionné à haute intensité. Ce sont des enchainements d'exercices chronométrés d'intensité importante à moyenne, dépendant de l'objectif de la séance

A NOTER : Les cours **GYM+/FORM+** et **GYM+/LOMBA+** sont dispensés par **un entraîneur diplômé GYM+ par la FEDERATION FRANCAISE DE GYM**

Le principe étant **LA MODULARITE** : adaptation des cours à chaque individu, après un entretien et un questionnaire individuel. Permet d'objectiver sa progression, de mesurer ses réels progrès