

DESCRIPTIF DES COURS

YOGA (Lundi et mardi - Philippe)

Succession de postures de Yoga définies comme des positions proposées au corps avec la recherche d'aisance et de fermeté en maintenant une correspondance harmonieuse entre le rythme gestuel et le rythme respiratoire.

GYM D'ENTRETIEN (Mercredi - Françoise) :

Renforcement musculaire avec haltères, élastiques, ballons... et 10/15 minutes de stretching (étirements) pour détendre les muscles.

STRETCHING (Vendredi - Françoise) :

Etirements.

GYM D'ENTRETIEN (Jeudi – Brigitte) :

Renforcement musculaire.

Des séances d'abdominaux, des exercices pour le haut et le bas du corps. Des séances avec haltères, bâtons et ballons de paille. Des petites chorégraphies basées sur du cardio.

GYM D'ENTRETIEN (Jeudi – Nathalie) :

Gym d'entretien avec accessoires : poids, anneaux pilates, ballon paille, bâtons, élastiques.

GYM D'ENTRETIEN (Vendredi – Eléonore) :

Exercices de renforcement musculaire avec un travail majoritairement basé sur le poids du corps, debout et au sol, avec quelques thématiques (bâton, haltères, élastiques).

JAZZ CONTEMPORAIN (Lundi – Christine) (Formation Irène Popard) :

Echauffement soutenu (dans la bonne humeur) puis mini chorégraphies sur des musiques actuelles jusqu'aux vacances d'automne, puis préparation de ballets. Avoir déjà fait de la danse. Chaussons de danse jazz.

CLAQUETTES AMERICAINES (Mercredi – Christine) :

Apprentissage de pas et de techniques sous forme de mini enchaînements en vue d'une chorégraphie sur des musiques actuelles. Pas besoin d'avoir fait de la danse avant.

Pas de tenue spécifique hormis chaussures de claquettes ou chaussures avec des fers à poser.

ZUMBA (Mardi et vendredi – Marie-Christine) :

Méthode d'entraînement physique basée sur la danse et le fitness. La méthode allie des chorégraphies simples de danses latines au cardio et à la préparation musculaire, rythmées par des musiques latines, pour un combo sportif fun et efficace.

DANSE COUNTRY ET LINE DANCE (Lundi et mardi – Kady) :

Activités collectives où chacun(e) suit des pas synchronisés en ligne avec d'autres danseurs/danseuses. Aucun partenaire nécessaire, juste de l'énergie et de la bonne humeur !

Venez découvrir et danser sur des musiques country et aussi sur des musiques actuelles (R&B, Pop, etc, ...). C'est un excellent moyen de faire de l'exercice, de travailler sa mémoire et surtout de rencontrer de nouvelles personnes, le tout dans une ambiance conviviale.

BODY ZEN (Lundi et jeudi - Abdellatif) :

Gym douce qui mélange des mouvements inspirés du yoga, du Pilates, du qi gong et de la relaxation. Il se pratique en douceur, souvent avec de la musique calme, pour renforcer le corps, améliorer la posture et détendre l'esprit.

Accessible à tous, il aide à gagner en souplesse, en tonicité et en sérénité, tout en réduisant le stress et les tensions physiques.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (soutenu) (Mercredi – Abdellatif) :

Consiste à travailler les muscles pour les rendre plus forts, plus endurants et plus stables. Il peut se faire avec le poids du corps, des élastiques, des haltères, des machines.

Bienfaits du renforcement musculaire : Augmente la force et l'endurance, protège les articulations et réduit les risques de blessures, améliore la posture et l'équilibre, stimule le métabolisme et favorise la perte de masse grasse, prépare à d'autres sports et d'autres activités.

AEROBIC - L.I.A. (Lundi – Abdellatif) :

Le *low impact aerobic* (ou aérobic à faible impact) est une séance de gym avec des exercices cardiovasculaires (style chorégraphie) conçue pour stimuler le cœur et les poumons sans provoquer de stress excessif sur les articulations.

STEP (Mercredi – Abdellatif) :

Cours de fitness dynamique utilisant une plateforme surélevée. Il renforce les jambes et les fessiers, améliore le cardio et la coordination, tout en brûlant des calories dans une ambiance rythmée.

AQUAGYM (Lundi – Cloé) :

Sport qui se pratique dans un bassin de petite profondeur. Activité physique complète grâce à la résistance de l'eau pendant les exercices.

Sur le rythme de la musique et accompagné d'un coach vous dépenserez de l'énergie tout en prenant soin de vos articulations grâce à la portance de l'eau.

CARDIO BOXE (Mercredi – Eléonore) :

Mouvements issus de la boxe thaï (poings et pieds), exercices renfo et cardio, chorégraphies simples (boxe en rythme).

ZEN RENFO (Mercredi et jeudi - Eléonore) :

Exercices renfo profond inspirés du Pilates, qi gong (art énergétique chinois), équilibre, relaxation.

BARRE AU SOL (et debout) (Samedi – Eléonore) :

Exercices et enchaînement sur la barre de danse et au sol, majoritairement sur de la musique classique, étirements et souplesse, et renfo profond.

DANSES DU MONDE (Jeudi – Eléonore) :

Chorégraphies sur des musiques internationales (pop, salsa, reggaeton, orientale, bollywood, bachata, street jazz...).

CIRCUIT TRAINING (Samedi – Eléonore) :

Petits ateliers alternants cardio et renfo avec du matériel varié (ballons lestés, élastiques, step, ballon paille...).

PILATES – FLEXIBILITY-TONICITY (Mercredi – Gwénaëlle)

Entraînement inspiré de la barre au sol, qui associe Pilates, yoga, stretching et renforcement musculaire. Posture, tonicité et énergie. Mobilisation articulaire et souplesse. Stretching pour libérer les tensions. Renforcement profond de la ceinture abdominale, du dos et du centre du corps. Gainage & tonicité pour un maintien plus fort et une posture plus élégante. La plupart des exercices se déroulent au sol.