



Description des cours

TAI CHI Michel

Lundi 19H00 SALLE DES HUMBERTS

Le **Tai Chi Chuan** est un Art Martial Interne qui apporte une meilleure vitalité et développe les qualités mentales et physiques.

L'accent est mis sur le développement de la force vitale à partir de la souplesse et du relâchement et d'une vision globale du corps en mouvement.

L'étude porte sur les techniques de base, les appuis, les déplacements, les pivots et les yin-yang.

Difficulté : Accessible à tous

HATHA YOGA Yvan

Mardi 9H30

Mercredi 18H30 et 20H SALLE GRAND COUR

Jedi 18H15 et 19H45 SALLE DES HUMBERTS

Hatha yoga et kundalini

Enchaînements de postures (asana) et postures statiques.

Travail du contrôle du Souffle (Pranayama).

Pratique dynamique et statique des postures avec la respiration.

Méditation et relaxation

Difficulté : Accessible à tous.

HATHA YOGA Roxanne

Mardi 11H00 SALLE GRAND COUR

Vendredi 9H00 et 10H30 SALLE GRAND COUR

Hatha Yoga, de la lignée du Yoga de l'Energie et du Yoga de Madras.

Enchaînements de postures et postures statiques.

Difficulté : Accessible à tous.

YOGA VINIYOGA Céline Rivière

Jedi 9H30 et 11H00 SALLE GRAND COUR

Un yoga à la fois doux et dynamique. L'accent est mis sur le souffle en harmonie avec le mouvement ce qui apporte une grande paix intérieure. Sa pratique repose sur un enchaînement de postures progressives, synchronisées avec la respiration tout en proposant de nombreuses variantes de postures.

Difficulté : Accessible à tous

GYM DOUCE + STRETCHING Céline Gras

Lundi 10H00 SALLE MALATAVERNE

Pratique sportive accessible à tous ! Travail de mobilité, d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire permettant de protéger et de renforcer vos articulations.

Difficulté : Accessible à tous

GYM DOUCE Etienne

Mercredi 10H30 SALLE MALATAVERNE

Les mouvements sont très contrôlés, lents avec un travail accentué sur l'équilibre, la proprioception, le renforcement musculaire doux. La respiration est très importante dans ce cours.

Difficulté : Accessible à tous

GYM DOUCE Céline Pastore

Vendredi 10H45 SALLE MALATAVERNE

Travail de mobilité, d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire.

Difficulté : Accessible à tous



Description des cours

RENFO CARDIO Céline Gras

Lundi 9H00 SALLE MALATAVERNE

Un mélange d'exercices dynamiques activant l'ensemble des muscles de votre corps.

CARDIO Etienne

Lundi 19H00 SALLE POLYVALENTE

Mercredi 9H30 SALLE MALATAVERNE

Exercices au poids de corps ou avec des charges très légères.

Il s'agit de réapprendre à bouger sur des mouvements fonctionnels simples et naturels. On trouvera donc tout type de gainage avec du cardio et un peu de renfo.

Difficulté : Modérée à élevée

CARDIO MIX Mario

Mardi 19H00 SALLE POLYVALENTE

C'est un cours fun destiné à développer ou entretenir le système cardio-vasculaire.

Il propose l'apprentissage d'une chorégraphie simple puisant sa source dans différentes influences (zumba, danse, aéro-combat..) le tout sur un rythme entraînant et ludique.

Difficulté : Facile à moyen.

Vigilance : articulations et fragilités cardiaques

RENFO MUSCULAIRE Mario

Mardi 20H00 SALLE POLYVALENTE

Jeudi 9H00 SALLE MALATAVERNE

Ce cours propose de tonifier l'ensemble des muscles du corps grâce à la répétition du mouvement. L'utilisation du matériel (poids, élastiques) peut être envisagé afin de rajouter de la difficulté et/ou de cibler le travail sur certains muscles.

Difficulté : Accessible à tous

CARDIO/RENFO Mathilde

Mercredi 17H30 SALLE DES HUMBERTS

Cours de renforcement musculaire et travail cardio vasculaire, sur l'ensemble du corps, avec ou sans matériel

Difficulté : Accessible à tous

CROSS TRAINING Mario

Jeudi 19H00 SALLE POLYVALENTE

Le cours à haute intensité de la semaine ! Cet entrainement repose sur l'enchaînement d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire.

Les temps de pause sont très courts. L'utilisation de matériel peut être envisagé.

Un très bon moyen d'améliorer ses capacités physiques. (Force et endurance)

Difficulté : Modérée à élevée.

Vigilance : articulations et fragilités cardiaques

RENFO/STRETCHING POSTURAL Etienne

Lundi 19H45 SALLE POLYVALENTE

Mobilisation de toutes les articulations de la tête aux pieds avec une prise de conscience du mouvement et de la respiration.

Renforcement de la sangle abdominale, du bassin et du dos

Stretching actif type mobilité pour améliorer la posture.

Difficulté : Accessible à tous



Description des cours

PILATES Mario SALLE MALATAVERNE

Mardi 10H00 et 11H00

Jeudi 9H30 et 20H00

Ce cours de renforcement doux permet de cibler les muscles profonds du corps (Sangle abdominale, plancher pelvien et muscles posturaux).

La respiration spécifique ainsi que la réalisation lente et contrôlée des mouvements permet une sollicitation profonde des muscles en toute sécurité.

Difficulté : Accessible à tous

PILATES Mathilde

Mercredi 18H30 et 19H30 SALLE DES HUMBERTS

Renforcement profond des muscles posturaux.

Travail de la respiration et de la sangle abdominale.

Méthode douce mais intense.

Difficulté : Accessible à tous