



# 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