

FICHE TECHNIQUE COURS - GV PONT DE CLAIX 2023 – 2024



JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
Lundi	10 à 11 h	gym santé	Isabelle AIME	<p>Cours de renforcement musculaire de tout le corps. Echauffement d'une dizaine de minutes qui comprend des exercices volontairement accessibles et sans difficulté technique afin de faire avancer le groupe au même niveau et au même rythme.</p> <p>Ensuite viendra le travail du haut du corps avec des exercices de musculation afin de tonifier les épaules, les bras, le torse, le dos avec des poids ou des élastiques puis le travail des cuisses et des fessiers au sol.</p> <p>Retour au calme avec des étirements ciblés. Mon mot de la fin « s'y remettre en douceur ».</p>	**
Lundi	11 à 12 h	body zen	Isabelle AIME	<p>Cours basé uniquement sur des étirements, postures de yoga et de pilâtes. Il sera personnalisé suivant les difficultés. Les participants iront à leurs rythmes, sans contrainte avec des temps de repos. Idéal pour une reprise sportive et pour compléter le cours précédent.</p>	*
Lundi	12 h 15 à 13 h 15	body zen	Isabelle AIME	idem	*

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
Lundi	17h 30 à 18 h 30	gym santé	Laurence DEMANZE	<p>Ces cours regroupent à la fois des exercices cardio-respiratoires et des exercices de renforcement musculaire visant à l'amélioration de la condition physique.</p> <p>Après un échauffement, vous cibleriez l'ensemble des groupes musculaires au travers d'exercices divers (avec ou sans matériel) et de formes de travail variées (HIITS, ateliers, blocs, Tabata, gainage...).</p> <p>Encadré par un professionnel qui vous corrigera et vous donnera des conseils, vous pourrez améliorer vos capacités tout en prenant plaisir à être en groupe. Chaque séance se termine par un temps d'étirements et/ou de relaxation.</p>	**

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
mardi	15 h 45 à 16 h 30	Aquagym en musique	Lila BOUDJEMA	<p>Cours chorégraphiés sur des musiques entraînantes et actuelles.</p> <p>Exercices cardio qui mobilisent l'ensemble du corps avec des renforcements musculaires du haut du corps et/ou de la ceinture abdominale.</p> <p>Avec ou sans matériel.</p>	**

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
mardi	18 h30 à 19 h 30	Body Training	Audrey CRUZEL	Mélange d'exercices cardio et de renforcement musculaire sous forme de circuit afin de travailler toutes les parties du corps.	***

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
Jeudi	9 h à 10 h	Pilates Gym Santé	Hervé LANGLADE	<p>Ce cours de gymnastique à la fois global et varié va viser à améliorer l'ensemble des capacités musculaires et cardio-vasculaires.</p> <p>Nous allons également travailler la souplesse afin de maintenir ou de retrouver une bonne amplitude articulaire. La coordination et l'équilibre ne vont pas être oubliés dans le but de maintenir les capacités motrices et fonctionnelles dans les gestes du quotidien.</p> <p>Grâce aux options proposées pendant les exercices, chacun pourra adapter l'intensité du travail en fonction des ses propres capacités, donc intensité de 1 à 3.</p>	* à ***

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
Jeudi	12 h 15 à 13 h 15	gym santé	Françoise FONTAINE	<p>Il s'agit d'un cours de gym avec échauffement global, une partie cardio plus ou moins intense selon la température puis renforcement musculaire constant des triceps, cuisses, fessiers, abdominaux et des autres groupes musculaires de manière plus alternative.</p> <p>Des exercices réalisés le plus souvent en coordination avec la respiration, travail de gainage en profondeur, exercices d'équilibre, tout cela adapté au niveau de pratique des adhérents. Pédagogie différenciée avec plusieurs niveaux d'intensité possible dans l'exécution. Adaptation possible des exercices suivant les blessures éventuelles des pratiquants.</p> <p>Première partie de séance debout et deuxième au sol. Une progression dans la difficulté toute l'année. Séance en musiques variées et utilisation de matériel différent à chaque cours (ballon, bâtons, lests, balles, steps...).</p> <p>La variété empêche la monotonie... Le but étant de progresser sans se blesser.</p>	**

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
jeudi	15 h 45 à 16 h 30	Aquagym en musique	Lila BOUDJEMA	<p>Cours chorégraphiés sur des musiques entraînantes et actuelles.</p> <p>Exercices cardio qui mobilisent l'ensemble du corps avec des renforcements musculaires du haut du corps et/ou de la ceinture abdominale.</p> <p>Avec ou sans matériel.</p>	**

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	stretching	Linda DUBOIS	<p>Ce cours de gymnastique douce est basé sur l'étirement des fibres musculaires.</p> <p>Ce Cela sert à développer la souplesse, l'équilibre, la concentration et favorise la récupération.</p>	*

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
vendredi	8 h 45 à 9 h 45	gym santé	Laurence DEMANZE	<p>Les cours de gym santé sont proposés pour tous, en musique et quelque soit le niveau de chacun. Ils ont pour but d'inciter les adhérents à bouger en prenant en compte leur capital santé et leur bien-être.</p> <p>Les cours sont diversifiés et proposent toujours un travail de la capacité cardio-respiratoire, et/ou un gainage du haut et bas du corps, et/ou un renforcement musculaire, et/ou un travail de l'équilibre avec et sans matériel, à poids de corps), et leur difficulté est adaptée à chaque adhérent. En effet, la faisabilité de certains exercices peut être remise en question si l'adhérent manifeste des douleurs, des raideurs articulaires, et/ou des problèmes de santé. Il lui est alors proposé des exercices de substitution dans la même séance. Dans un souci de préserver le capital santé de tous, chacun travaille à son rythme sur une durée imposée par l'animatrice.</p>	*

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE
vendredi	15 h 45 à 16 h 30	Aquagym en musique	Hamid KHELIF	<p>Cours chorégraphiés sur des musiques entraînant et actuelles.</p> <p>Exercices cardio qui mobilisent l'ensemble du corps avec des renforcements musculaires du haut du corps et/ou de la ceinture abdominale.</p> <p>Avec ou sans matériel.</p>	**