



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Nos professeurs</p> <p>Les cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état.</p> <ul style="list-style-type: none"> Anne Hélène LE MELEDER Clara HOURDIER Emma BONAMY Mickaël BARD Virginie CHAUSSEÉ <p>Lieux</p> <p>À St Sébastien sur Loire</p> <ul style="list-style-type: none"> La Cambronnaise 7 rue de la Croix Blanche Salle de la Fontaine 17 rue de la Pyramide Salle de la Martellière Avenue de la Martellière <p>Tenue et matériel</p> <p>Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. <i>(Chaussures propres exigées dans les salles)</i></p> <p>Matériel: tapis de sol et gourde</p> <p>TarifsForme</p> <ul style="list-style-type: none"> Gym senior : 150€ (1 Séance) 1 à 2 séances : 200 € 3 à 4 séances : 250 € 5 à 6 séances : 300 € <p>Tarifs Gym. adaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> SEP* : 125 € <p>Contact</p> <p>Cambro.forme@gmail.com</p>	<p>09H45 - 10H45 Gym Form' Détente <i>Virginie</i></p> <p>10H45 - 11H45 Pilates/Posturale <i>Virginie</i></p> <p>13H30 - 15H Gym adaptée ARTA <i>Anne-Hélène</i></p> <p>16H - 17H Gym adaptée SEP* <i>Emma</i></p> <p>18H - 18H45 Renfo. Musculaire <i>Mickaël</i></p> <p>18H45 - 19H30 Cardio <i>Mickaël</i></p> <p>19H30 - 20H30 Pilates / Posturale Niveau Intermédiaire <i>Mickaël</i></p>	<p>09H15 - 10H15 Gym Senior <i>Emma</i></p> <p>10H15 - 11H15 Gym Form' Détente <i>Emma</i></p> <p>11h15 - 12h15 Gym adaptée SEP* <i>Emma</i></p> <p>15h15 - 16h45 Gym adaptée ARTA <i>Anne-Hélène</i></p> <p>19H - 20H Gym Form'Détente <i>Mickaël</i></p> <p>20H - 20H45 Renfo. Musculaire <i>Mickaël</i></p>	<p>17H- 18H Pilates/Posturale <i>Virginie</i></p> <p>18H - 18H45 Cardio <i>Virginie</i></p> <p>18H45 - 19H15 HIIT <i>Emma</i></p> <p>19H15 - 20H Cardio <i>Emma</i></p> <p>20h - 21h Barre à terre <i>Clara</i></p>	<p>09H45 - 10H45 Gym Form' Détente <i>Virginie</i></p> <p>10H45 - 11H45 Pilates / Posturale <i>Virginie</i></p> <p>18H15 - 19H Fit Yoga <i>Clara</i></p> <p>19H - 20H Yoga Vinyasa <i>Clara</i></p> <p>20H - 20H45 Stretching / Relaxation <i>Clara</i></p>	<p>09H45 - 10H45 Yoga <i>Clara</i></p> <p>10H45 - 11H30 Stretching/Relaxation <i>Clara</i></p>



* Sclérose En Plaque

Présentation des cours

Activités de basse et moyenne intensité

La Gym Form' Détente (GFD) Cours facile à suivre ! Exercices de renforcement musculaire doux et d'enchaînements cardio « sans impact ». La séance est guidée par des objectifs : coordination, équilibre, adresse, mémorisation... et se diversifie grâce à l'utilisation de petits matériels (ballons, bâtons...)

Le Stretching est une gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir. Il se pratique dans une atmosphère calme.

Pilates/Posturale : C'est une synthèse de postures actives, de méthodes Pilates. Cette « méthode » vous permettra de renforcer votre musculature profonde (abdominale et dorsale) et prendre conscience de votre respiration.

La Gym Seniors vous propose de stimuler et d'entretenir vos capacités musculaires, cardio-respiratoires, de coordination afin de retarder les effets du vieillissement. Des gestes simples de la vie quotidienne, le travail de l'équilibre et la mémoire vous aideront à préserver votre souplesse et votre adresse.

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être autant physique que mental. C'est une discipline psycho corporel qui nous permet d'optimiser toute la vitalité du corps et de l'esprit en développant force, équilibre et bien être.

- **Le Fit Yoga**, permet de travailler sur un rythme soutenu en musique des éléments de fitness et d'intégrer des postures d'étirements. C'est 45 mn d'entraînement dynamique combiné aux postures de yoga.

- **Le Yoga Vinyasa**, est un yoga dynamique dans lequel l'enchaînement des postures se fait au rythme de la respiration. Dans ce cours plutôt physique, on améliore son système cardio-vasculaire tout en assouplissant et renforçant son corps.

La Barre à terre est accessible à tous et idéal pour travailler sa posture, sa tonification musculaire et un assouplissement du corps. C'est une pratique à la fois douce pour les articulations et redoutable pour les muscles (abdominaux, fessiers, cuisses...), qu'elle travaille en profondeur. Cette méthode est plébiscitée aussi bien par les danseurs que par les amateurs qui souhaitent travailler et renforcer leur corps de façon efficace et douce.

Activités de moyenne et forte intensité

Renforcement musculaire : Avec ou sans petit matériel (Barre, élastique, bâton, haltères...) tonification générale du corps.

Le HIIT ou High Intensity Interval Training : c'est une activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record, mais surtout de continuer à en brûler pendant près de 24 heures. Chaque séance dure entre 20 et 30 minutes. Les exercices qui la composent sont variés et adaptés à vos objectifs. Ces exercices font travailler toutes les parties du corps !

Cardio (**Alternance mensuelle, un planning détaillé vous sera remis chaque trimestre*)

- **Aero Dance** : Cours chorégraphié à mi-chemin entre la danse et l'aérobic.

- **Le Step** : Cours chorégraphié et rythmé par une musique dynamique utilisant comme support « le step ». Excellent travail de coordination.

- **Step / Cardio Power** : Cours cardio-vasculaire, non chorégraphié. Amélioration de l'endurance et de la tonicité musculaire, cours facile à suivre en motricité.

Gymnastique adaptée

ARTA : En partenariat avec l'ARTA de St Sébastien/Loire nous accueillons des adultes en situation de handicap pour la pratique d'activités physiques.

Sclérose en Plaques (SEP) : Cette activité s'entreprind en complément de Kinésithérapie, d'ergothérapie... Ces séances offrent un bien-être et permettent de mieux gérer la fatigue.

Nous vous informons que pour toutes demandes de remboursement vous devez fournir un certificat médical prouvant l'arrêt de la pratique de l'activité. Il sera possible de faire cette demande, avec justificatif, de septembre à décembre. A partir du 01/01/2022, plus aucun remboursement ne sera accordé.