



# Activités Forme & Santé

Du Lundi 12/09 au vendredi 16/12/2022 inclus



	Lieux	Horaires	13/09 au 30/09	03/10 au 28/10	02/11 au 25/11	28/11 au 16/12
Lundi	Cambronnaise Avec Virginie	09h45 – 10h45	Gym Form' Détente			
		10h45 – 11h45	Pilates / Posturale			
	Cambronnaise Avec Mickaël	18h00 – 18h45	Renforcement musculaire			
		18h45 – 19h30	<b>Aero Dance*</b>	<b>Cardio power*</b>	<b>Step*</b>	<b>Aero Dance*</b>
	19h30 – 20h30	Pilates / Posturale - Niveau Intermédiaire				
Mardi	Cambronnaise Avec Virginie	9h45 – 10h45	Gym Senior			
		10h45 – 11h45	Gym Form' Détente			
	La Fontaine Avec Mickaël	19h00 – 20h00	Total Body Form			
		20h00 – 20h45	Renforcement musculaire			
Mercredi	Cambronnaise Avec Vincent	17h00 – 18h00	Pilates / Posturale			
		18h00 – 18h45	<b>Cardio Power*</b>	<b>Step*</b>	<b>Aero Dance*</b>	<b>Cardio Power*</b>
		18h45 – 19h15	HIIT « High-Intensity Interval Training »			
		19h15 – 20h00	<b>Step*</b>	<b>Aero Dance*</b>	<b>Cardio Power*</b>	<b>Step*</b>
Jeudi	Cambronnaise Avec Emma	9h45 – 10h45	Gym Form' Détente			
		10h45 – 11h45	Pilates / Posturale			
	Cambronnaise Avec Clara	18h00 – 18h45	Fit Yoga			
		18h45 – 19h45	Yoga Vinyasa			
		19h45 – 20h30	Stretching / Relaxation			
	Vendredi Cambronnaise Avec Clara	09h45 – 10h45	Yoga			
10h45 – 11h30		Stretching / Relaxation				

## INFOS

### Assemblée Générale

**Samedi 1<sup>er</sup> Octobre**  
Rencontre des bénévoles à 15h30  
Assemblée Générale à 17h30

### Congés 1<sup>er</sup> trimestre

**Vacances de la Toussaint**  
Du 24 au 28/10  
Pas de cours avec Clara  
  
Du 31/10 au 04/11  
Pas de cours avec Virginie et Emma

**Vacances de Noël**  
Pas de cours du  
Lundi 19/12 au vendredi 30/12/22

### Lieux

À St Sébastien sur Loire

**La Cambronnaise**  
7 rue de la Croix Blanche

### Salle de la Fontaine

17 rue de la Pyramide

### Tenue et matériel

Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. **(Chaussures propres exigées dans les salles)**

Matériel : tapis de sol, petite serviette de bain et gourde

# 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.

**Gym Posturale** : C'est une synthèse de postures actives et de méthodes Pilâtes. 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.

**Total Body Form** : Mélange de d'activité de cardio, de renforcement musculaire et de stretching, le combo parfait pour garder une bonne condition physique.

## 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.

**Début des cours : Lundi 12 septembre 2022**

**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 01/01/2023, plus aucun remboursement ne sera accordé.**