ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2025/2026

Nos professeurs

Les cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état : *Mickaël Bard, Emma Bonamy, Virginie Chaussée, Clara Hourdier, Anne Hélène Le Méléder, Juliette Vrignaud.*

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*)
Postural / Zen / Stretch : possibilité de pratiquer en chaussette (*pieds nus interdit*)

Matériel (sauf cardio) : tapis de sol et gourde

Tarifs

- Gym Form' Senior : 145 € (1 Séance)
- 1 séance/semaine : 185 € (tarif de base)
- séance supplémentaire/semaine : 50 €
- SEP* 1 séance : 145 €
- SEP* 2 séances : 195 €

*Sclérose En Plaques

CAMBRO.FORME@GMAIL.COM

Lexique

- Activité de basse & moyenne intensité
- Activité de moyenne & haute intensité
- Activité adaptée

ACTIVITÉ FORME ET SANTÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H45 - 10H45 GYM FORM' DÉTENTE *Virginie*	9H45 - 10H45 GYM FORM' SENIOR *Virginie*		9H45 - 10H45 GYM FORM' DÉTENTE *Emma*	9H45 - 10H45 GYM. POSTURALE *Juliette* NEW
10H45 - 11H45 GYM. POSTURALE *Virginie*	10H45 - 11H45 GYM FORM' DÉTENTE *Virginie*		10H45 - 11H45 GYM. POSTURALE *Emma*	10H45 - 11H45 GYM FORM' DÉTENTE *Juliettte* NEW
11H45 - 12H30 CARDIO *Virginie*	11H45 - 12H30 TOTAL BODY ZEN *Virginie*	11H15 - 12H15 YOGA VINYASA *Clara* NEW	11H - 12H30 SPORT ADAPTÉ UEROS *Anne-Hélène*	11H45 - 12H30 STRETCHING *Juliette*
			12H30 - 13H15 TOTAL BODY FORM' *Emma*	
13H30 - 15H00 SPORT ADAPTÉ ESAT *Anne-Hélène*				
16H - 17H GYM ADAPTÉE SEP* *Emma*		16H45 - 17H45 GYM. POSTURALE *Juliette*	16H - 17H GYM ADAPTÉE SEP* *Emma*	
18H - 18H45 RENFO. MUSCULAIRE *Mickaël*	SALLE DE LA FONTAINE	17H45 - 18H30 CARDIO *Juliette*	18H - 18H45 FIT YOGA *Clara*	
18H45 - 19H30 CARDIO *Mickaël*	19H - 19H45 TOTAL BODY FORM' *Juliette*	18H30 - 19H15 HIIT *Juliette*	18H45 - 19H45 YOGA VINYASA *Clara*	
19H30 - 20H15 FIT POSTURAL *Mickaël*	19H45 - 20H30 RENFO. MUSCULAIRE *Juliette*	19H15 - 20H TOTAL BODY ZEN *Juliette*		
20H15 - 21h CARDIO *Mickaël*	20H30 - 21h15 CARDIO TRAINING *Juliette*			

Début 08/09/2025 des cours

La Cambronnaise
Association Sportive et Culturelle - Saint-Sébastien-sur-Loire

PRÉSENTATION DES COURS

ACTIVITÉS DE BASSE ET MOYENNE INTENSITÉ

- La **Gym Form' Senior** 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 bien-être.
- La **Gym Form' Détente** : Exercices de renforcement musculaire doux et d'enchainements cardio « sans impact ». La séance est guidée par des objectifs de coordination, d'équilibre, de mémorisation… et se diversifie grâce à l'utilisation de petits matériels.
- **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.
- Le **Stretching** est une gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir. Il se pratique dans une atmosphère calme.
- Le **yoga Vinyasa** 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. C'est un enchaînement des postures qui se fait au rythme de la respiration.
- **Total Body Zen** permet de s'étirer, se relâcher, se relaxer tout en améliorant la tonicité générale du corps. Cette activité améliore l'équilibre, la coordination et la concentration. Le Total Body Zen est inspiré d'une combinaison de disciplines (yoga, pilâtes, stretching, relaxation…)

ACTIVITÉS DE MOYENNE ET FORTE INTENSITÉ

- **Renforcement musculaire** : Tonification générale du corps, avec ou sans petit matériel.
- **Total Body Form'** : Mélange de d'activité de cardio, de renforcement musculaire et de stretching, le combo parfait pour garder une bonne condition physique.
- Le **Fit Yoga**, permet de travailler sur un rythme soutenu en musique des éléments de fitness et d'intégrer des postures de yoga.
- Le **HIIT** ou "High Intensity Interval Training" est une activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record. Les exercices qui la composent sont variés et adaptés à vos objectifs. Ces exercices font travailler toutes les parties du corps !
- **Cardio** : Aero Dance, step … dés séances chorégraphiée et dynamique combinant plusieurs exercices et mouvements. Chacun peut y aller à son rythme ! Au-delà de brûler des calories avec ces efforts intenses, vous renforcez votre système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.
- Le **Fit Postural :** Tout en conservant l'approche du pilâtes pour le travail des muscles profonds, ce cours à pour objectif le renforcement musculaire du corps dans son intégralité. En plus des exercices habituels ciblant le centre du corps, le rythme est plus intense et cardio.
- Le **Cardio Training**, combine plusieurs disciplines sportives et exercices visant à améliorer la condition physique de manière globale. Elle permet notamment de travailler les capacités cardiovasculaires, la force, l'endurance et la mobilité.

ACTIVITÉ ADAPTÉE

- En partenariat **ESAT/UEROS** : nous accueillons des adultes en situation de handicap pour la pratique d'activités physiques.
- **Sclérose en Plaques** (SEP) : Cette activité s'entreprend en complément de kinésithérapie, d'ergothérapie… Ces séances offrent un bien-être et permettent de mieux gérer la fatigue.

IMPORTANT

Conditions de remboursement des inscriptions : uniquement durant le 1er trimestre de la saison sportive jusqu'au 30 novembre de l'année, et sur présentation d'un certificat médical.