

ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2026/2027

Nos professeurs

Les cours sont encadrés par des professeurs diplômées d'état : Emma Bonamy, Audélia Briand-Hubert, Virginie Chaussée, Clara Hourdier, Anne Hélène Le Méléder.

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 : 165 € (1 Séance)
- 1 séance/semaine : 188 € (tarif de base)
- séance supplémentaire/semaine : 50 €
- SEP* 1 séance : 148 €
- SEP* 2 séances : 198 €

*Sclérose En Plaques



Lexique

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



LUNDI

9H45 - 10H45
GYM FORM' DÉTENTE

Audélia

10H45 - 11H45
GYM. POSTURALE

Audélia

11H45 - 12H30
CARDIO

Audélia

13H30 - 15H00
SPORT ADAPTÉ ESAT

Anne-Hélène

15H - 15H45
STRETCHING

Emma

16H - 17H
GYM ADAPTÉE SEP*

Emma

18H - 18H45
RENFO. MUSCULAIRE

Virginie

18H45 - 19H30
CARDIO

Virginie

19H30 - 20H15
FIT POSTURAL

Virginie

20H15 - 21h
CARDIO

Virginie

MARDI

9H45 - 10H45
GYM FORM' SENIOR

Virginie

10H45 - 11H45
GYM FORM' DÉTENTE

Virginie

11H45 - 12H30
TOTAL BODY ZEN

Virginie

19H - 19H45
TOTAL BODY FORM'

Audélia

19H45 - 20H30
RENFO. MUSCULAIRE

Audélia

20H30 - 21h15
CARDIO TRAINING

Audélia

MERCREDI

11H30 - 12H30
YOGA VINYASA

Clara

16H45 - 17H45
GYM. POSTURALE

Audélia

17H45 - 18H30
CARDIO

Audélia

18H30 - 19H15
HIIT

Audélia

19H15 - 20H
TOTAL BODY ZEN

Audélia

JEUDI

9H45 - 10H45
GYM FORM' DÉTENTE

Emma

10H45 - 11H45
GYM. POSTURALE

Emma

11H - 12H30
SPORT ADAPTÉ UEROS

Anne-Hélène

12H30 - 13H15
TOTAL BODY FORM'

Emma

16H - 17H
GYM ADAPTÉE SEP*

Emma

18H - 18H45
FIT YOGA

Clara

18H45 - 19H45
YOGA VINYASA

Clara

VENREDI

9H45 - 10H45
GYM. POSTURALE

Audélia

10H45 - 11H45
GYM FORM' DÉTENTE

Audélia

11H45 - 12H30
STRETCHING

Audélia



! SALLE DE LA FONTAINE

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'enchaînements 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 ... dès 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 a 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/UEOS** : 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.



Conditions de remboursement des inscriptions : uniquement durant le 1er trimestre de la saison sportive jusqu'au 31 décembre de l'année, et sur présentation d'un certificat médical.