

## Du lundi 11 septembre 2023 au samedi 29 juin 2024

Jours	Horaires	Types de cours	Animateurs	Salles
<b>LUNDI</b>	9h30-10h30	<b>5 - Actigym'Senior</b>	Patricia	<b>ARABESQUE</b>
	10h30-11h30	<b>1 - Gym Form'</b>	Christine	
	18h-19h	<b>2 - Renforcement musculaire</b>	Jérémy	
	19h-20h	<b>2 - Renforcement musculaire</b> <b>10 - Circuit Training : une semaine sur deux</b>		
	20h-21h	<b>6 - Yoga dynamique</b>	Stéphanie	
<b>MARDI</b>	9h -10h	<b>2 - Renforcement musculaire</b>	Audrey	<b>ARABESQUE</b>
	10h -11h	<b>1 - Gym Form'</b>	Julien	
	11h -12h	<b>12 - Cours Gym'ADAPT</b>		
	17h45-18h45	<b>8 - Gym Zen</b>		
	19h-20h	<b>6 - Yoga dynamique</b>	Stéphanie	
	19h-20h	<b>11 - Pilates</b>	Jérémy	<b>ARLEQUIN</b>
	20h-21h			
<b>MERCREDI</b>	18h-19h	<b>2 - Renforcement musculaire</b>	Pascal	<b>ARABESQUE</b>
	19h-20h			
	20h-21h	<b>9 - Stretching Postural</b>		
<b>JEUDI</b>	9h15-10h15	<b>5 - Actigym'Senior</b>	Patricia	<b>ARABESQUE</b>
	10h15-11h15	<b>7 - Stretching - Pilates</b>	Christine	
	11h15-12h15	<b>12 - Cours Gym'ADAPT et Gym Après Cancer</b>	Jérémy	
	18h-19h	<b>6 - Yoga dynamique</b>	Véronique	
	19h-20h	<b>2 - Renforcement musculaire</b>	Jérémy	<b>ARLEQUIN</b>
	20h-21h	<b>11 - Pilates</b>		
<b>VENDREDI</b>	9h -10h	<b>2 - Renforcement musculaire</b>	Audrey	<b>ARABESQUE</b>
	10h -11h	<b>8 - Gym Zen</b>	Véronique	
	11h-12h	<b>6 - Yoga doux</b>		
	18h-19h	<b>4 - «Zumba Kids » de 8 à 12 ans</b>		
	19h-20h	<b>3 - « Zumba » ados à partir 13 ans et adultes</b>		
	20h-21h	<b>6 - Yoga intermédiaire</b>	?	
<b>SAMEDI</b>	<b>10h30-12h00</b>	<b>Cours en extérieur</b>	Jérémy	<b>VARIABLE</b>

**1 - Gym Form' : exercices variés (cardio, abdo fessier) d'intensité modérée avec progression pour maintenir une bonne condition physique.**

**2 - Renforcement musculaire : cours qui permet de tonifier et de sculpter l'ensemble du corps.**

**3 - Gym support « Zumba » ados à partir de 13 ans et adultes : exercices d'intensité variée alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité sur des musiques latino américaine et du monde.**

**4 - « ZUMBA Kids » enfants de 8 à 12 ans : activités physiques basées sur des chorégraphies Zumba originale mêlant plaisir, défoulement et jeu pour développer la confiance en soi, l'équilibre, la mémorisation, la coordination et la créativité.**

**5 - Actigym'Senior : Gym équilibre, mémoire et entretien adaptée aux seniors par des exercices variés dans le but de garder une bonne condition physique, d'entretenir sa souplesse, sa mémoire, son équilibre et sa réactivité.**

**6 - Yoga : Yoga plus ou moins dynamique, synchronisation du mouvement sur la respiration, le regard et une série de postures immuables.**

**7 - Stretching - Pilates : développement et entretien de la souplesse musculaire et articulaire et renforcement de l'ensemble du corps.**

**8 - Gym Zen : activité physique qui mélange plusieurs disciplines douces (Yoga, stretching, Qi gong) permettant de se détendre, d'évacuer le stress et de procurer de réelles sensations de bien-être.**

**9 - Stretching Postural : technique corporelle globale, ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires agissant sur la musculature profonde surtout du dos.**

**10 - Circuit training : Cette technique consiste à effectuer différents exercices les uns après les autres sur plusieurs parties du corps, avec peu de repos entre les phases d'activités.**

**11 - Pilates : permet de renforcer l'ensemble du corps, en particulier les muscles profonds responsables de la posture.**

**12 - Cours Gym'ADAPT et GAC : accompagner les personnes atteintes d'Affections Longues Durées et de maladies chroniques. Dossier particulier à demander au bureau.**

**13 - Cours en extérieur : Gym Oxygène (Marche active entrecoupée de mouvements gymniques) en alternance avec du Bungy Pump (Marche Nordique avec des bâtons munis de résistance entrecoupée d'exercices gymnique).**