

# DESCRIPTIF DES SEANCES

## ACTIVITES EN SALLE (limitation à 35 participants pour la G.T. Au-delà, l'accès pourra être refusé).

<b>GYM TENDANCE</b>	Séance diversifiée avec matériel et supports divers. Activités cardio, renforcement musculaire et étirements en fin de séance (les intensités sont définies selon chaque créneau).
<b>ALTERNANCE FITNESS</b>	Laissez vous portez chaque semaine par les séances "fitness" très diversifiées que nos 3 animatrices vous proposeront en alternance.
<b>CROSS TRAINING Sport Santé®</b>	"HIIT : Entraînement fractionné à haute intensité. Il s'agit d'enchaîner des exercices à intensité maximale entrecoupés de phases de récupération. Les exercices allient cardio et renforcement musculaire où un maximum de groupes musculaires sont sollicités en même temps avec du matériel spécifique ou poids de corps. Le Cross Training, c'est repousser ses limites, se dépasser !
<b>CROSS FIT</b>	Le Cardio Fit est un cours de fitness débordant d'énergie, combinant mouvements athlétiques, course, sauts en tout genre, coordination, ainsi que des exercices de renforcement pour l'ensemble du corps.
<b>CARDIO DANCE</b>	Enchaînement de mouvements fitness et danse avec des sauts, de l'amplitude, des déplacements sur un tempo rapide. Vous aimez les activités cardio et la Danse, faites du Cardio Dance !

## ACTIVITES SPECIFIQUES EN SALLE (limitation à 35 participants pour la G.T. Au-delà, l'accès pourra être refusé).

<b>PILATES</b>	La méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.
<b>STRETCHING POSTURAL®</b>	Le Stretching Postural® a pour but essentiel de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes. C'est une technique globale qui est accessible à tous.
<b>YOGA DYNAMIQUE</b>	Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives. Le tout rythmé par la respiration et par l'état émotionnel et mental du pratiquant.
<b>TABATA ZUMBA</b>	La Zumba® Tabata est une alternance de danse Zumba® et de travail cardio respiratoire sur un temps fractionné de 30 secondes d'un mouvement et 10 secondes de récupération. Découvrez vite le Tabata Zumba® !
<b>GYM SANTE</b> Activités Physiques Adaptées	<b>En salle</b> : gymnastique douce durant laquelle plusieurs thèmes de travail sont abordés : le cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse, la coordination motrice et pour finir chaque séance, de la relaxation au travers d'une approche sensorielle du corps. <b>En extérieur</b> : marche/marche nordique collective et éducative, où sont abordées les notions de posture, d'allure, d'appuis, d'intensité, d'oxygénation et de gestion de l'effort de façon individualisée.

## ACTIVITES EXTERIEURES (15 inscrits pour l'ouverture de la séance)

<b>MARCHE NORDIQUE</b>	La marche nordique a de nombreux bienfaits. Elle permet de s'oxygéner et de faire travailler la quasi-totalité des muscles du corps tout en douceur grâce à l'aide de vos bâtons. La convivialité est au rendez-vous à chaque sortie.
<b>BUNGY PUMP</b>	Grâce à des bâtons munis de résistance, le Bungy Pump permet de se muscler tout en alternant la marche active. Une activité ludique et conviviale : on court, on accélère, on ralentit...

## LES DIFFERENTES INTENSITES DES SEANCES

<b>Intensité 1</b>	Séance plus spécifique de souplesse, étirements, Stretching Postural® et autres techniques dites "douces" Séance Gym Tendance "modérée" pour tous, recommandée aux débutants pour une reprise d'activité sportive
<b>Intensité 2</b>	Séance de Gym Tendance activités variées, pour tous les pratiquants réguliers NB: l'intensité 2 est variable selon l'animatrice, de moyenne à forte, progression tout au long de la saison
<b>Intensité 3</b>	Séance très tonique, pour les pratiquants assidus et en bonne condition physique (ex : Cross Training, Cardio Dance, Cardio Fit) Participation régulière nécessaire pour ne pas freiner le groupe dans la progression des apprentissages



## ACTIVITES BEBES

(12 enfants inscrits pour l'ouverture de la séance)



## SAMEDI - VALERIE

Gym Bébé/Parent	10h15 / 11h
-----------------	-------------