

PLANNING DES ACTIVITES 2023/2024 - Adultes - Seniors - Jeunes - 25 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
9h / 10h	9h / 10h	9h / 10h	9h / 10h	9h / 10h	9 h / 10 h
Fitness MYRIAM Intensité 2/3	Fitness MARYLIN Intensité 2/3	Pilates MYRIAM Intensité 1/2	Fitness SOPHIE Intensité 2/3	Fitness MYRIAM Intensité 2	Fitness Dynamique SABINE Intensité 2/3
10h / 11h	10h / 11h	10h / 11h		10h / 11h	10 h / 11h
Yoga dynamique MYRIAM Intensité 1	Fitness MARYLIN Intensité 2	Fitness JOELLE Intensité 2		Souplesse / Etirements SYLVIE V Intensité 1	Renforcement Musculaire SABINE Intensité 1/2
			10h / 11h	10h30 / 11h30	
11h / 12h	11h / 12h	11h/12h	Pilates tous niveaux SOPHIE Intensité 2	ACTIVITE EXTERIEURE Bungy Pump MYRIAM	
Gym Senior MYRIAM intensité 1	Souplesse / Etirements MARYLIN intensité 1	Gym Senior JOELLE intensité 1	10h30 / 11h30	11h / 12h	10h / 11h30
	14h / 15h30		GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées en extérieur) VALERIE	Gym Senior SOPHIE intensité 1	ACTIVITE EXTERIEURE Marche Nordique Alternance MARYLIN / SYLVIE V.
	Body Zen MYRIAM Intensité 1				SAISON 2023/2024 27 séances en salle 2 séances en extérieur Informations 06 77 43 13 33 Email energymplaisir@gmail.com Site internet http://www.energymplaisir.fr Agrément Jeunesse et Sports n° 785312 Adresse postale : 6 avenue de Geesthacht 78370 PLATISIR Salle : palais des sports Pierre de Coubertin
	16h45 / 17h45				
	GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées en salle) VALERIE				
18h30 / 19h30	18h / 19h	18h30 / 19h30	18h30 / 19h30	18h / 19h	
Fitness JOELLE Intensité 2/3	Stretching Postural® VALERIE Intensité 1/2	Fitness Marylin Intensité 2/3	Cross Training / Fitness / Step SOPHIE Intensité 2/3	Danse / Renforcement Musculaire SYLVIE V intensité 2/3	
19h30 / 20h30	19h / 20h	19h30 / 20h30	19h30 / 20h30		
Fitness JOELLE Intensité 2/3	Fitness / Danse SYLVIE V Intensité 2/3	Fitness Marylin Intensité 2/3	Pilates tous niveaux SOPHIE Intensité 2		
					



DESCRIPTIF DES SEANCES

ACTIVITES EN SALLE (limitation à 35 participants pour la séance Fitness. Au-delà, l'accès pourra être refusé).

FITNESS	Séance diversifiée avec matériel et supports divers. Activités cardio, renforcement musculaire et étirements en fin de séance (les intensités sont définies selon chaque créneau).
PILATES	La méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.
CROSS TRAINING Sport Santé®	"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 !
STRETCHING POSTURAL®	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.
YOGA DYNAMIQUE	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.

Renforcement Musculaire

Exercices avec ou sans matériel destinés à faire travailler toutes les parties et muscles du corps.

GYM Seniors

Des séances conviviales pour travailler le renforcement musculaire, améliorer la souplesse et préserver l'équilibre.
Des exercices adaptés aux besoins des seniors dans sa vie quotidienne.

GYM SANTE

Activités Physiques Adaptées

En salle : 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.

En extérieur : 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)

MARCHE NORDIQUE

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.

BUNGY PUMP

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

Intensité 1

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

Intensité 2

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

Intensité 3

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