



## DESCRIPTIF DES SEANCES

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

<b>FITNESS</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>BODY ZEN</b>	Programme d'exercices basé sur 6 concepts : Qi Qong, Qi dansé, Yoga, Pilates, Stretching et Relaxation. Mouvements lents, simples, doux et progressifs. Confort physique et psychique.
<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>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>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>Renforcement Musculaire</b>	Exercices avec ou sans matériel destinés à faire travailler toutes les parties et muscles du corps.

<b>GYM Seniors</b>	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.
<b>GYM SANTE Activités Physiques Adaptées</b>	<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