



# Gymnastique à FORME ET DÉTENTE

## Tarif et planning 2024-2025

TARIF ANNUEL	
Gymnastique	185€
Tarif couple	185€+150€=335€

Cours à l'école du Carestier				
	Horaire	Type de gym	Public	
<b>LUNDI</b>	18h30--> 19h30	<a href="#">RENFORCEMENT MUSCULAIRE</a>	Adulte	
<b>MARDI</b>	17h45--> 18h45	<a href="#">DETENTE et RELAXATION</a>	Adulte/Sénior	
	19h--> 20h	<a href="#">PILATES***</a>	Adulte	
<b>MERCREDI</b>	18h30-->19h30	<a href="#">STEP</a>	Adulte	
<b>JEUDI</b>	18h30--> 19h30	<a href="#">CARDIO-LATINO</a>	Adulte	

Cours au conservatoire de danses du Planet				
	Horaire	Type de gym	Public	
<b>LUNDI</b>	9h-> 10h	<a href="#">PILATES***</a>	Adulte/sénior	
	10h15-> 11h15	<a href="#">EQUILIBRE/MEMOIRE*</a>	Sénior	
<b>MARDI</b>	8h45 ->9h45	<a href="#">GYM ENTRETIEN*</a>	Adulte	
	10h ->11h	<a href="#">GYM ENTRETIEN*</a>	Sénior	
<b>JEUDI</b>	9h-> 10h	<a href="#">STRETCHING***</a>	Adulte/sénior	
	10h15-->11h15	<a href="#">PILATES***</a>	Adulte/sénior	
<b>VENDREDI</b>	8h45-> 9h45	<a href="#">GYM ENTRETIEN*</a>	Adulte	
	10h -> 11h	<a href="#">GYM ENTRETIEN*</a>	Sénior	
* = 1 fois par mois Stretching <a href="#">cliquer sur le lien pour en savoir plus</a>				



# Gymnastique à **FORME ET DÉTENTE**

## Tarif et planning 2024-2025

**Pour les nouveaux adhérents, vous pouvez profiter de 2 cours d'essai gratuits avant de vous inscrire définitivement.**

### **GYM ENTRETIEN :**

Cette séance se décompose en 3 temps : échauffement, renforcement musculaire et étirements.

Les bienfaits de la gym d'entretien sur la santé sont nombreux :

- Lutte contre l'ostéoporose et la sarcopénie,
- Améliore la posture, la silhouette et l'équilibre
- Diminue les raideurs et les douleurs articulaires
- Améliore la force, la résistance et l'endurance
- Apporte un bien être général au fur et à mesure de la pratique

### **PILATES :**

Ces séances s'appliquent à rétablir l'équilibre postural afin de retrouver un bon confort dans les mouvements du quotidien.

C'est une gymnastique douce qui s'appuie sur une respiration contrôlée.

Le Pilates permet de lutter contre le déséquilibre musculaire et le mal de dos.

### **STRETCHING :**

C'est un sport qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations.

Cette pratique puise son inspiration dans les gymnastiques douces et regroupe différentes techniques d'étirements.

### **CARDIO-LATINO**

La séance consiste en la pratique de petites chorégraphies ludiques et peu difficiles sur des rythmes latinos. La séance a pour objectif une dépense calorique tout en s'amusant.



# Gymnastique à **FORME ET DÉTENTE**

## Tarif et planning 2024-2025

### **EQUILIBRE MEMOIRE :**

Ces séances spécifiquement adaptées pour les Séniors ont pour objectif principal de favoriser leur autonomie. Il s'agit d'une activité physique, sportive et récréative, pratiquée régulièrement au sein d'un groupe, dans la convivialité.

Les séances sont axées sur :

- Souplesse et travail postural
- Relaxation et respiration
- Equilibre et prévention des chutes.
- Apprendre à se relever.
- Mémoire, concentration et attention
- Renforcement musculaire adapté

### **DETENTE et RELAXATION**

Exercices de respiration et de relaxation permettant de retrouver ses capacités fondamentales comme la concentration, la mémoire, mais aussi de gérer le stress, l'anxiété, l'angoisse, afin de renforcer l'estime et la confiance en soi.

### **STEP:**

Activités cardio-vasculaires (endurance) associées à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation.

Le **STEP** se pratique avec une marche (« step » en anglais) antidérapante.

Le **LIA (Low impact aérobic)** est une chorégraphie à retenir, en gardant en permanence le pied en contact avec le sol (pas de saut ni de course sur place), afin de préserver son dos et ses articulations de tout traumatisme.

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Le renforcement musculaire est une activité dont le but est de développer la puissance contractile des muscles, tonifier la qualité musculaire et rééquilibrer les morphologies défaillantes.

D'autres bienfaits lui sont également associés comme la lutte contre l'ostéoporose, une meilleure statique vertébrale et nette diminution des douleurs à ce niveau, un meilleur maintien des articulations.