**NOS EDUCATEURS**

6 éducateurs sportifs, diplômés d’état, encadrent plus de 40 séances dispensées chaque semaine.

Tous nos éducateurs vous proposent des séances adaptées, variées, accessibles à tous dont la finalité est le « SPORT SANTE ». Nous pensons « qu’entretenir son corps, c’est bien, mais que le faire avec un bon encadrement, c’est encore mieux »

**LES DIFFERENTS TYPES DE COURS**

***ACTIVITES EN COURS COLLECTIFS ET EN SALLE***

***GYM COMPLETE 1 heure***

Gymnastique en musique ou pas, permettant de développer ses différentes qualités physiques

(Endurance, force, souplesse, coordination) Avec ou sans matériel

Des techniques diverses seront abordées tout au long de l’année en fonction des éducateurs (Circuit-Training, Renforcement Musculaire, Chorégraphie simple, Stretching, Méthode Pilates …)

***GYM DOUCE 1 heure***

Gymnastique visant à entretenir le corps dans son ensemble, tout en augmentant l’amplitude articulaire, en favorisant la souplesse et en améliorant la coordination du mouvement.

 ***GYM BIEN-ETRE PILATES 1 heure***

A partir de différentes techniques comme le Stretching, le Yoga, le Pilates, le Feldenkrais, les séances alternent des exercices de renforcement musculaire profond basés sur la METHODE PILATES, des assouplissements, de l’équilibre et des automassages afin d’améliorer votre tonus musculaire, votre souplesse, et de vous apporter un mieux-être et une sérénité.

 ***GYM BARRE A TERRE 1 heure***

Inspirée de la danse classique et de ce qu’elle peut apporter à chacune, la barre à terre est une rencontre avec le corps dans sa mobilité, sa capacité insoupçonnée à s’assouplir, sa tonicité et son allongement. Tout cela pratiqué avec féminité et bienveillance.

***GYM CROSS-TRAINING de 1h à 1h30***

Le Cross Training, qu’est-ce que c’est ?

Le **Cross Training** est une nouvelle forme d’entrainement très à la mode ces derniers temps, mais on ne sait pas toujours ce qu’englobe cette pratique ultra tendance. Alors, que signifie “Cross training” ? Ces termes anglophones méritent une analyse plus poussée. Si “Training” signifie “**entrainement”**, le mot “Cross” peut être traduit par**“croisement”**, on obtient alors **“entraînement croisé”**. Le CROSS TRAINING propose ainsi d’intégrer au cours d’une même séance **des** [**exercices fonctionnels**](https://www.personal-sport-trainer.com/blog/functional-training/) **issus de disciplines variées** telles que l’haltérophilie, la force athlétique, le fitness, la gymnastique ou encore l’athlétisme. L’objectif est de faire du pratiquant de cross training **un sportif complet, en améliorant l’ensemble de ses qualités athlétiques** : force, vitesse, endurance, puissance, souplesse, agilité, coordination, équilibre et précision. Grâce à cette méthode d’entraînement le pratiquant deviendra plus endurant, plus musclé, plus résistant… et obtiendra un niveau physique lui permettant de pratiquer de nombreuses activités sportives avec plus de facilités.

***TONIC GYM MIX 1 heure***

Séance basée sur des séries d’exercices dynamiques avec ou sans matériel en musique. Ce travail entraîne un renforcement et une tonification des principaux groupes musculaires et un développement des capacités cardio-respiratoires.

***GYM PILATES 45 minutes***

La méthode PILATES, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du XXᵉ siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Les exercices sont effectués dans un ordre bien précis et basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité.

***SOPHROLOGIE 1 heure***

Pour se détendre durablement et mieux gérer son stress

Travail avec le corps et l’esprit pour permettre à chacun de trouver un bien-être dans sa vie quotidienne

***GYM SENIORS à partir de 60 ans 1 heure***

Activité permettant de s’entretenir à son rythme et en douceur encadrée par une animatrice certifiée par la F.F.E.P.G.V. et permettant de développer ses différentes qualités physiques (endurance, force, souplesse, coordination, équilibre (pour lutter contre les chutes, mémoire)

La gym Seniors permet grâce à des exercices ludiques et spécifiques de redynamiser son corps. La respiration, la relaxation et le travail sur l’équilibre vous aideront à préserver votre souplesse et votre adresse nécessaires à votre bien-être. En groupe, ces moments permettent de conserver la souplesse et l’amplitude du mouvement, afin de faciliter la vie de tous les jours.

La

r ***ATELIERS GYM’MEMOIRE® 12 Séances 1 heure***

Activité permettant d’entretenir la mémoire au travers d’[ateliers encadrée](http://gymbienetre-barleduc.com/nouveau/) par une animatrice certifiée par la F.F.E.P.G.V. La mémoire est une fonction qui doit s’entretenir et, parfois, certains facteurs peuvent l’altérer ou la faire disparaître : le manque de sommeil, la maladie, l’âge… L’atelier de Gym’Mémoire propose donc tout un programme d’exercices qui prend appui sur l’attention et la concentration : ils ont pour but de solliciter la mémoire pour mieux lutter contre les effets du vieillissement. Une séance de gym-mémoire se compose d’exercices mettant en jeu le corps de façon douce et ludique faisant appel aux perceptions sensorielles (la vue, le toucher, l’ouïe…). Communication, échange, partage et coopération sont les mots clés de ces contenus différenciés.

***ATELIERS GYM’EQUILIBRE®*** ***12 Séances 1 heure***

Savez vous, qu'à partir de 65 ans, une personne sur deux va chuter dans l'année avec des conséquences souvent assez graves ? A la FFEPGV, mieux vaut prévenir que guérir. C'est pourquoi, nous avons créé et développé depuis plus de 10 ans maintenant une séance d'activité physique destinée à ceux qui souhaitent prendre leur santé en main. Vous aussi vous ressentez ce besoin, alors, avec notre animatrice diplômée,

pratiquez en toute sécurité Gym'Equilibre, des exercices facilitant :

*- l'idée de la chute comme élément de la vie quotidienne*

*- l'automatisation des réflexes destinés à l'éviter*

*- ainsi que l'acquisition de techniques permettant de se relever*

Dans une ambiance conviviale, près de chez vous, gardez durablement votre dynamisme et retirez rapidement tout les bienfaits d'une activité physique synonyme de stabilité et de vitalité au quotidien.

*Les Besoins*

*- Prévenir la chute et les conséquences, Lutter contre la sédentarité et l'isolement social*

*Les Pratiques*

*- Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute, Séquences danses, jeux et randonnées, Musculation et techniques d'étirement*

*Les Objectifs*

*- Améliorer les facteurs d'équilibre, Savoir descendre au sol et se relever, Réagir après la chute*

***ZUMBA FITNESS 45 minutes***

Basée sur des pas de danses latines simples : Salsa, Merengue, Reggaeton, Bachata, Cumbia et autres. Pour se tonifier, travailler le cardio et surtout se DEFOULER et S’AMUSER ENSEMBLE sur des rythmes endiablés !!! Le but n’est pas de savoir danser mais de danser en s’amusant ! Plus on bouge, plus on brûle des calories …

***ZUMBA GYM & MIX 45 minutes***

30 minutes de ZUMBA FITNESS ou autres, 30 minutes de renforcement Musculaire (ABDO PILATES) et d’Etirements

***ZUMBA GOLD 45 minutes***

Pour les seniors ou les débutants qui recherchent un cours de ZUMBA recréant les mouvements originaux mais avec une intensité moindre. Chorégraphie facile à suivre vous permettant de développer votre équilibre et votre coordination. Vous viendrez pour faire de l’exercice et vous repartirez revitalisé et en pleine forme.

***COUNTRY LINE DANCE & LINE DANCE 1heure***

Danses en ligne sur des rythmes Country, Disco, Latino … pour entretenir sa mémoire, son équilibre, sa souplesse, danser ensemble …

 ***ACTIVITES PLEIN AIR***

***NORDIC WALKING 1h30***

Marche qui permet grâce à des bâtons spécifiques et grâce à son mouvement complet une activation des chaînes musculaires et articulaires de l’ensemble du corps.

***BUNGY PUMP 1h30***

Activité ludique alliant une Marche dynamique et du Renforcement musculaire

grâce à des bâtons spécifiques avec une résistance de 4 à 8 kg

***RANDO’MARCHES 4 heures***

Activité s’adressant à un public ayant déjà une bonne pratique de la randonnée.

***SENIORS MARCHE/BUNGY PUMP/NORDIC WALKING de 1h à 1h30***

Atelier s’adressant à un public Seniors souhaitant découvrir les activités de Marche active, de Nordic Walking et de Bungy Pump à son rythme et d’une manière douce.