

NOS EDUCATEURS

11 éducateurs sportifs, diplômés d'état, encadrent plus de 46 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 »

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 ...)

GYM CROSS-TRAINING de 1h à 1h30

Le Cross Training, qu'est-ce que c'est ? Le **Cross Training** est une forme d'entraînement 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 "**entraînement**", 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 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.

PARCOURS CROSS-TRAINING 1h

Séance basée sur le Cross-Training mais adaptée aux personnes ayant des pathologies ou aux Seniors

TONIC GYM MIX 1h

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.

ZUMBA FITNESS 45 minutes

La Zumba est l'un des exercices d'aérobic les plus populaires. Ce programme d'exercices est basé sur des mouvements et des étapes de danses latines. Créé par le danseur et chorégraphe colombien Alberto Beto Perez, ce système est une excellente alternative pour les personnes qui souhaitent danser et faire de l'exercice de manière ludique.

La Zumba combine des éléments aérobies avec la danse. Elle comprend la salsa, le merengue, le mambo, la samba, la soca, la cumbia... **Quels sont les avantages de la Zumba ?**

La Zumba offre des avantages pour la santé physique et mentale:

Elle offre tous les avantages de l'exercice aérobic, de l'amélioration de la santé cardiovasculaire et de la baisse de la tension artérielle, ainsi que l'augmentation de l'endurance.

C'est un programme d'exercices très efficace pour brûler des calories. Une moyenne de 800 calories est brûlée en une heure de Zumba.

Cela fonctionne très bien pour perdre du poids de manière amusante car il est facile de maintenir le plaisir et l'exercice. Les mouvements des chorégraphies aident à tonifier les muscles de tout le corps, améliorent l'équilibre et la coordination.

La Zumba aide à évacuer le stress, et améliore la qualité de vie car c'est aussi une activité sociale.