

Nos activités

Gymnastique Bien-être

Cette gymnastique apporte le plaisir de se détendre, d'apprivoiser son corps en douceur et de découvrir en soi des aptitudes physiques inexploitées. Chaque séance associe des assouplissements, des étirements et des exercices de tonicité musculaire. Il s'agit d'entretenir sa forme physique.

Gym-Form

La Gym-Form s'adresse à un public adulte et adolescent, son objectif est d'améliorer ou de préserver la forme physique et la santé des pratiquants. L'activité est accessible pour tous les âges et ne demande pas une condition physique particulière. Elle se pratique de manière conviviale et en musique.

La Gym-Form consiste à enchaîner différents exercices de renforcement musculaire basiques et variés. Le but de la Gym-Form est d'améliorer ou de maintenir ses facultés respiratoires, sa coordination, sa mémorisation et son équilibre. Elle permet aussi de travailler toute la musculature globale du corps, de déverrouiller les articulations afin de garder « La Forme ».

Gym-Tonic

L'aérobic permet de pratiquer des mouvements de culture physique en rythme sur une musique tonique. Le but est de répéter des mouvements de musculation fréquents et peu intensifs pour développer forme et tonus.

Renfort cardio

Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien même si vous n'êtes pas un athlète, améliorez votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs. Il est également souvent utilisé à la suite d'une blessure ou opération afin de mieux récupérer.

Stretching

Travail sur un rythme musical doux et lent. La respiration doit être ample et profonde. Chaque mouvement d'étirement s'intéresse à un groupe musculaire précis. L'étirement est lent et progressif, jamais violent, et d'une durée de 15 à 30 secondes. On doit faire deux côtés en même temps de façon à recréer une symétrie lorsque celle-ci est défectueuse. Chaque exercice est accompagné d'une inspiration profonde suivie d'une expiration profonde.

Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps qui se compose d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices renforcent et étirent les muscles profonds et stabilisateurs.

Full Dance

La Full' Dance est une activité gymnique d'entretien (musculaire, équilibre, endurance) et d'expression corporelle qui propose au pratiquant l'apprentissage de danses diverses et variées avec des enchaînements composés de mouvements répétitifs (et donc faciles à assimiler) sur des rythmes de salsa, de tango, de rock'n roll, de danse folklorique (irlandaise, bollywood), de musiques de variétés actuelles pop, rock, électro, dance...

Qi Gong

C'est « la familiarité chinoise avec l'invisible » c'est la combinaison subtile entre la réalisation d'un mouvement, une respiration, et une perception du geste accompli ; c'est l'art du relâchement ; C'est comme une auberge espagnole : on y trouve forcément ce que l'on a envie d'y chercher ; c'est se sentir bien ! Cette discipline s'adresse à toutes et à tous : **debout et/ou sur chaise**.

Marche Nordique

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. La marche nordique se pratique en loisir ou en compétition.