

DESCRIPTIF DES DISCIPLINES GYM TONIC DOUCE

Mezzanine Léo Lagrange MOUANS-SARTOUX

CARDIO-TONIC : 30 à 45mn de cardio (dépense calorique) par mouvements enchaînés, coordonnés, simples, incluant des sauts pour travailler l'endurance respiratoire, suivi de 5mn de renforcement musculaire debout sans matériel par le poids du corps (squats, fentes, exercices statiques tenus, bras) pour conclure au sol par 10 à 15mn de renforcement musculaire féminin (abdos-fessiers, pompes, cuisses) et retour au calme avec stretching.

CARDIO-TRAINING DANSE : activité mêlant des exercices dynamiques de renforcement musculaire classique et de tonification (proposés parfois avec matériel) visant à améliorer les capacités d'endurance et cardio-vasculaires, et des enchaînements dansés de type LIA pour un travail de coordination, de mémorisation et de déplacement dans l'espace.

ZUMBA® BASIC et ZUMBA® STEP : spécialités du programme Zumba Fitness® créée par Beto Perez. Les cours Zumba® sont un entraînement complet qui allie tous les éléments du fitness et de la danse ! Ils sont conçus pour décompresser tout en pratiquant une véritable séance de remise en forme en termes de renforcement, d'endurance, de coordination, de travail cardio-vasculaire, portés par les rythmes entraînants des musiques latino-américaine et du monde. La séance, qui est composée de plusieurs chorégraphies courtes et faciles à suivre, est partagée en 2 fois 30 minutes, elle débute avec la proposition du Step.

PILATES : méthode créée par Joseph H. Pilates (1883-1967) qui permet de stimuler et renforcer le corps en ciblant le travail des muscles profonds. Les fondements de la méthode se basent sur 6 principes : la Respiration, la Concentration, le Centre, le Contrôle, la Précision, la Fluidité. L'implication de ses principes dans le travail permet un éveil subtil de la conscience corporelle. Les exercices sont réalisés en respectant les rythmes et les aptitudes de chaque personne et se pratiquent pour la plupart au sol (sur tapis) avec ou sans matériel (anneaux / ballons paille / Swiss Ball ...).

La progression se déroule tout au long de la saison, un suivi régulier est fortement recommandé.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / ABDOS-FESSIERS : activité de tonification, de raffermissement, de renforcement pour l'ensemble du corps, accessible et efficace. Les exercices sont parfois proposés avec l'utilisation de petit matériel : haltères, bandes lestées, élastiques, bâtons, ballons.

MOBILITÉ et STRETCHING : activité proposant des exercices de mobilité articulaire, d'équilibre, de renforcement et d'étirement, visant à améliorer les capacités motrices et la flexibilité du système musculosquelettique, en stimulant le corps dans sa globalité.

GYM DOUCE : technique corporelle tout en douceur. Agit comme un éveil musculaire du corps, favorise le placement, l'équilibre, la mobilité, la souplesse, l'amplitude articulaire. Contribue au soulagement des tensions musculaires et articulaires, notamment au niveau de la colonne vertébrale et favorise le bien-être général.

STRETCHING POSTURAL® : technique statique d'auto-étirements, créée par Jean-Pierre MOREAU kinésithérapeute, sur des postures alternant les contractions musculaires profondes et le relâchement des tensions musculaires, accompagnées d'une respiration spécifique et de la commande vocale de l'enseignant. Efficace pour rééquilibrer la posture et la musculature profonde, soulager les douleurs, notamment au niveau du dos et des cervicales, anti-stress pour un bien-être autant physique que psychique.

YOGA : axé sur le style *Hatha*, yoga dit de " l'effort ", de l'unification, à la base de la philosophie indienne. Le Yoga, dont le mot dérive de la racine *YUJ* qui signifie « unir, joindre, lier ensemble, atteler ... », peut s'inscrire parmi les méthodes de développement personnel (sans dérives), visant à l'harmonisation et à l'équilibre du corps et de l'esprit. Pratiquer du Yoga est avant tout un investissement personnel vis-à-vis de soi, un cheminement pour une transformation possible, qui passe par l'entraînement du corps physique, à travers les postures (asanas) les enchaînements (Vinyasa) et la respiration (Pranayama), qui stimule également le travail énergétique. Le yoga éveille la conscience corporelle, affine les capacités de perception, favorise la concentration, apaise le mental, prépare à la méditation (Dhyana). S'investir dans une pratique régulière devient alors une discipline pour soi qui favorise une meilleure qualité de vie et nourrit le sentiment de bien-être profond.