

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-RENFO : activité qui vise à améliorer les capacités d'endurance et cardio-vasculaires, par des exercices dynamiques, enchaînés, de renforcement musculaire et de tonification, avec l'utilisation de petit matériel (haltères, élastiques ...) mais aussi par le poids du corps, exécutés debout et au sol (abdos-fessiers, cuisses, gainage ...).

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-américaines et du monde. La séance, composée de plusieurs chorégraphies courtes et faciles à suivre, est partagée en deux fois 30 minutes.

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 / Foam Roller ...).

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 musculaire (type Pilates) et d'étirement, visant à améliorer les capacités motrices et la flexibilité du système musculosquelettique, en stimulant le corps dans sa globalité, dans tous les plans de l'espace.

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 Yin/Yang : Le Yoga, du mot racine *YUJ* qui signifie « unir, joindre, lier ensemble », est une pratique (de développement personnel) qui vise à l'harmonisation et à l'équilibre du corps et de l'esprit.

Ici on aborde :

- * les principes *Yin* (énergie féminine) du lâcher-prise, du relâchement musculaire, du rythme lent, de l'exploration sans forcer des postures (asanas) immobiles tenues de 3 à 5 minutes, qui ciblent les tissus conjonctifs, les réseaux de fascias, les tendons, les ligaments, jusqu'à la structure du squelette ...

- * et les principes *Yang* (énergie masculine) du mouvement, de l'engagement musculaire, à travers des enchaînements simples d'asanas ciblant davantage le renforcement, la tonification, l'étirement.

L'équilibre naît de cette alternance ; il est conduit par la respiration consciente, la relaxation et la méditation guidée, qui régulent le système nerveux et améliorent les capacités de concentration et de perception.

Le matériel de support (briques, sangles, mur, barre) est proposé selon le thème du cours et pour l'adaptation personnalisée des postures.