

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 renforcement musculaire debout sans matériels, par le poids du corps (squats, fentes, exercices statiques tenus, bras) fin au sol par 10 à 15mn renforcement musculaire féminin (abdos-fessiers, pompes, cuisses) et retour au calme avec stretching.

CARDIO-RENFO Activité qui sollicite tous les muscles du corps visant à améliorer les capacités d'endurance et cardio-vasculaires qui inclut des exercices de cardio-training debout avec impact et des exercices de renforcement musculaire courants avec utilisation possible de petit matériel. Intensité moyenne à haute.

CARDIO-DANCE Activité de type LIA sous forme d'enchaînements dansés, 1 par séance, composée des pas de base du style musical proposé et du Fitness. Entraînement cardio-vasculaire emmenant un travail de coordination, mémorisation, symétrie et de déplacement dans l'espace.

ZUMBA® Première activité du programme créée par Zumba Fitness® qui a fait sa renommée. Le cours Zumba® (Basic) est un entraînement complet qui allie tous les éléments du fitness et de la danse ! La séance est construite sur plusieurs chorégraphies courtes de styles différents pour adapter l'intensité de l'effort sans s'arrêter. Chaque personne suit à son niveau, guidée par le professeur certifié Zumba®,. Le but étant de décompresser tout en pratiquant une séance de remise en forme en se laissant porter par les rythmes entraînants de la musique latino-américaine et du monde qui font la formule de base du concept.

ZUMBA®STEP Activité de spécialité du concept Zumba Fitness® conçue en alliant les mouvements de Step aérobic et de renforcement musculaire classiques à la formule Zumba®, afin de proposer un entraînement cardio efficace et facile à suivre dans un esprit festif, ciblant les jambes, les fessiers, les abdominaux, guidé par le professeur certifié.

PILATES Méthode créée par Joseph H. PILATES (1883-1967) qui permet de construire et renforcer la musculature profonde, de gagner en mobilité et d'éveiller la conscience corporelle en harmonisant les fonctions motrices entre elles en lien avec le mental. Les fondements de la méthode se basent sur 6 principes : la Respiration, la Concentration, le Centre, le Contrôle, la Précision, la Fluidité. Les exercices sont réalisés en respectant les rythmes et les aptitudes de chacun et s'exécutent pour la plupart allongés au sol (tapis) avec ou sans matériel.

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.

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.

GYM SENSORIELLE : gym globale et douce pour une prise de conscience de son corps à partir d'un bon placement et d'un travail musculaire profond et patient. Rythme lent, exercices en contraction et étirements. Les thèmes abordés sont l'équilibre, le tonus musculaire avec ballons de gym et balles de massage. Cette technique fait participer des zones peu sollicitées comme les yeux, le visage et les facultés sensorielles comme l'ouïe et le touché.

STRETCHING ET MOBILITE : Activité mêlant des exercices de mobilité articulaire, posturaux, d'équilibre et d'étirements issus de différentes techniques corporelles pour mobiliser le corps dans sa globalité afin de le régénérer, d'améliorer la circulation sanguine, lubrifier les articulations, gagner en flexibilité, visant ainsi à une meilleure longévité. La respiration est un élément conducteur de l'activité qui se termine avec une relaxation courte.

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.