

## 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-TRAINING et DANCE** : activité mêlant des exercices dynamiques de renforcement musculaire classique et de tonification, proposés parfois avec du matériel, visant à améliorer les capacités d'endurance et cardio-vasculaires ainsi que des enchaînements dansés de type LIA menant vers un travail de coordination, de mémorisation et de déplacement dans l'espace.

**ZUMBA® BASIC et ZUMBA®STEP** : spécialités du programme Zumba Fitness® crée 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 séance de remise en forme, en termes de renforcements, d'endurance, de coordination, de travail cardiovasculaire, sans s'en apercevoir, portés par les rythmes entraînants de la musique latino-américaine et du monde ainsi que par votre instructrice certifiée. La séance est composée de plusieurs chorégraphies courtes faciles à suivre et est partagée en 2 fois 30 minutes. La 1<sup>ère</sup> partie est proposée avec le 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. Les exercices sont réalisés en respectant les rythmes et les aptitudes de chaque pratiquant et s'exécutent pour la plupart allongés au sol (tapis) avec ou sans matériel. La progression se déroule tout au long de la saison, un suivi régulier des cours 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.

**MOBILITE 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 (HATA)** : Yoga dit de « l'effort », de l'unification, à la base de la philosophie indienne, proposé ici entre tradition et modernité. Union représentée par l'énergie masculine du Soleil « *Ha* » et la féminine de la Lune « *Tha* », symboles de la complémentarité des éléments contraires à l'instar du Yang et du Yin, dont l'harmonisation crée l'équilibre du corps avec l'esprit. Le yoga est avant tout un investissement personnel vis-à-vis de soi, un cheminement qui passe par l'entraînement du corps physique à travers les postures (Asanas), les enchaînements (Vinyasa), les salutations (Namaskar) au soleil (Surya) ou à la lune (Chandra), la respiration (Pranayama)...Une discipline qui éveille la conscience corporelle, affine les capacités de perception, favorise la concentration, apaise le mental et prépare à la méditation (Dhyana). La pratique assidue mène à une meilleure qualité de vie au quotidien et à ce sentiment de bien-être profond favorable à la santé.