

DESCRIPTIF DES ACTIVITES PROPOSEES PAR GYMLOISIRS

GYMNASTIQUE KINESTHESIQUE (activité référencée Prescri'Bouge)

La méthode Feldenkrais est une approche corporelle douce qui permet de retrouver plus d'équilibre, d'aisance dans notre manière de bouger et de respirer.

Elle est basée sur l'écoute et l'exploration de mouvements en conscience. Allongé, assis, debout, l'enseignant invite à découvrir des combinaisons de mouvement que chacun(e) effectue à son rythme.

STRETCHING POSTURAL

Le Stretching Postural (Méthode Jean-Pierre Moreau) est une technique corporelle globale statique. Elle alterne des postures toniques agissant majoritairement sur la musculature posturale rachidienne et des postures passives permettant un relâchement musculaire.

Le Stretching Postural a pour but essentiel de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes.

MARCHE ACTIVE (activité référencée Prescri'Bouge)

La marche active, aussi nommée marche rapide ou marche sportive, est une activité qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche du quotidien alliant dynamisme et bien être. Elle permet de faire travailler le souffle, le cardio, l'endurance et presque tous les muscles du corps..

Ce sport se pratique sur un terrain sans dénivelée et prioritairement en milieu urbain. Les séances commencent toujours par un échauffement et sont ponctuées d'exercices ludiques faisant travailler le système cardio-vasculaire et l'ensemble des muscles

Que vous cherchiez à améliorer votre endurance, renforcer votre corps ou simplement passer un bon moment en pleine nature, l'activité de marche active et de renforcement musculaire est faites pour vous

La marche active une activité bien-être et plaisir particulièrement recommandée aux seniors

CARDIO-DANCE

L'activité de Cardio-Dance est un hybride de danse chorégraphique et d'exercices cardio sur des musiques latinos, afro, pop.... Elle permet un travail cardiaque et musculaire dynamique en mouvement constant. Cette activité ne nécessite pas de niveau prérequis. C'est une pratique très ludique qui allie travail cardio en s'amusant et bonne humeur !

PILATES

La méthode Pilates, créée par Joseph Pilates, est une technique douce mais puissante sur le renforcement des muscles posturaux profonds et ceux du caisson abdominal. Cette méthode apprend à entraîner les muscles du maintien, avant les muscles superficiels.

STRETCHING

Le stretching permet une amélioration de la raideur et la dégénérescence fonctionnelle articulaire et musculaire. Elles contribuent ainsi à une harmonisation et une régulation des différentes tensions, un entretien et un maintien des capacités, de locomotion et de motricité du corps dans sa globalité, pour conduire le pratiquant vers l'autonomie.

GYM DOUCE (activité référencée Prescri'Bouge)

Cette activité est destinée aux pratiquants de plus de 65 ans ainsi qu'aux personnes âgées sédentaires qui souhaitent reprendre une activité physique. Cette offre de pratique tend à favoriser le maintien de l'autonomie dans le cadre d'une démarche préventive. Les séances sont essentiellement axées sur le maintien des capacités des pratiquants, avec une adaptation au regard des aptitudes individuelles

FITNESS

Sous le terme fitness sont regroupées une pluralité d'activités comme les exercices de cardio, de musculation ou d'étirements. Les activités de fitness permettent à la fois de perdre du poids, de travailler tout le corps, son endurance et son cardio, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir. Il s'agit finalement de favoriser le bien-être des participantes et leur forme globale.

GYM TONIC

Renforcement musculaire avec un travail cardiovasculaire, avec impact ou non de façon à tonifier le haut et le bas du corps, puis des étirements à la fin du cours. Cela s'adresse à tout public, avec des options pour que chacun puissent pratiquer.

ZUMBA

La Zumba vous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc). Elle propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. Grâce à sa musique dynamique, entraînant et festive elle est bénéfique pour la santé morale

MARCHE NORDIQUE

Ce sport d'endurance, permet de profiter de la nature tout en apportant au corps de nombreux bénéfices. Avec son rythme de marche dynamique, accentué par l'amplification des mouvements et la propulsion apportés par les bâtons, la Marche Nordique travaille sur l'ensemble des systèmes cardiovasculaire, respiratoire, métabolique et musculaire. Étant une activité essentiellement pratiquée de manière collective, la Marche Nordique accroît le bonheur relationnel.

GYMNASTIQUE

Tonification de tous les groupes musculaires avec ou sans matériel, exercices cardio-vasculaires, travail d'équilibre et de coordination. En fin de séance, un retour au calme avec étirements

RANDONNEES

L'association propose des randonnées en montagne à l'automne et au printemps.

Cette activité est encadrée par des accompagnateurs bénévoles.

Le transport est organisé en covoiturage au départ du parking de l'Odysée.