

ACTIVITES PHYSIQUES POUR ADULTES SAISON 2026 - 2027

ACTIVITES	N°	JOURS	HORAIRES	SALLE	ENTRAINEUR	COTISATION
RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYM+/FORM+ 	AD1	LUNDI	12h15 - 13h15	Tamaris	Laurent	1 cours 230€
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	AD2	LUNDI	18h15 - 19h15		Bruno	
STRETCHING PILÂTES	AD3	LUNDI	19h15 - 20h15		Bruno	
GYM DOUCE	AD4	MARDI	10h00 - 11h00		Elisa	2 cours et plus 300€
PILÂTES GYM+/LOMBA+ 	AD5	MARDI	12h15 - 13h15		Laurent	
MARCHE ACTIVE 	AD6	MERCREDI	9h30		Laurent	
STRETCHING GYM+/LOMBA+ 	AD7	JEUDI	12h15 - 13h15		Laurent	
HIIT GYM+ 	AD8	VENDREDI	12h15 - 13h15		Laurent	

DESCRIPTIF

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : cours collectif visant à renforcer toutes les parties du corps à l'aide de petit matériel (élastiques, lets, bâtons...), avec support musical

PILÂTES : renforcement des muscles posturaux (abdominaux profonds...)et stabilisateurs afin de rééquilibrer, d'améliorer et d'optimiser l'alignement corporel

STRETCHING : relaxation et amélioration de la souplesse dans une ambiance zen

GYM DOUCE : renforcement musculaire et souplesse adapté à chacun , et travail d'équilibre et de coordination simple

MARCHE ACTIVE: activité douce extérieure utilisant la marche à allure variable (+/- soutenue) permettant de solliciter les fonctions cardio-respiratoires et musculaires. Activité douce et complète (avec renforcement musculaire), un cours sport santé par excellence.

HIIT : entraînement fractionné à haute intensité. Ce sont des enchaînements d'exercices chronométrés d'intensité importante à moyenne, dépendant de l'objectif de la séance

Les cours **GYM+/FORM+** et **GYM+/LOMBA+** sont dispensés par un entraîneur diplômé GYM+ par la
FEDERATION FRANCAISE DE GYM

Le principe étant **LA MODULARITE**, les cours sont adaptés à chaque participant, après un entretien et un questionnaire individuel. Ce qui permet d'objectiver sa progression, de mesurer ses réels progrès