

ACTIVITES ENFANTS (à partir de 6 ans)

GYMNASTIQUE ENFANTS (sol, agrès) – Discipline à trois agrès (sol, poutre, saut).

ACTIVITES ADULTES (à partir de 16 ans)

AERO LATINO - Cours cardio pour s'initier à la danse, mais surtout pour bouger, danser, s'amuser et transpirer sans se prendre la tête.

BAIN DE FORET - Bois de Chambray (RV parking Ae Maréchal d'Ornano) Pratique matinale de respirations, exercices statiques ou dynamiques, marches variées, observation de la nature.

BIEN-ETRE DES YEUX - Respirations, acupressions, automassages, stimulations énergétiques, visualisations, méditations ... Ces pratiques permettent de prévenir et retarder la dégénérescence des yeux, de retrouver un confort visuel et un équilibre corporel et mental.

BODY ZEN - Allie en douceur postures inspirées du Yoga et du Pilâtes pour renforcer le corps en profondeur et améliorer la souplesse. La respiration, le recentrage et les étirements favorisent détente, équilibre et bien-être global.

CARDIO FIT - Travail de l'ensemble du corps alternant cardio/renfo.

CHEMIN DE LA DOUCEUR - Cours d'étirements et de respiration. Entretenir souplesse et souffle.

CROSS TRAINING - Enchaînement de mouvements variés et fonctionnels, réalisés avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes à sauter) pour développer puissance, explosivité et condition physique..

CROSS BOXING - Alternance d'exercices musculaires et cardio-vasculaires de forte intensité (haltères, bandes élastiques, kettlebells ...). Etirements et exercices de mobilité en fin de séance. Aucun duel ni choc.

DANSE EN DUO - Partager un moment complice, à deux, sur des rythmes divers et variés. Venez explorer la rumba, le cha-cha-cha, le rock, la valse ou encore la bachata, des danses cultes intemporelles et indémodables qui vous feront voyager. Peu importe votre âge, votre style. seul(e) ou accompagné(e).

DANSE EN LIGNE - Envie de bouger et de vous amuser sur le dancefloor ? Venez découvrir la danse en ligne à travers des musiques cultes telles que le Madison, le Kuduro, Jerusalema et bien d'autres variétés. Vous pourrez ainsi vous amuser en soirée, et mettre le feu sur la piste, sur tous les styles de musique.

ENERGIE FORME – Réveil articulaire et énergétique avec respiration, accompagné d'accessoires. Sensibilisation à l'équilibre postural.

FIT & FIGHT - Cours cardio pour se défouler où vous allez enchaîner des chorégraphies simples à partir de mouvements de boxe sans contact et d'arts martiaux divers.

GYM D'ENTRETIEN - Alternance de renfo/gainage afin d'améliorer posture et maintien.

GYM DOS - Étirements et renforcement musculaire dorsaux, abdos, fessiers, cuisses. Différentes techniques pour sensibiliser et devenir autonome du bien être de notre dos dans notre quotidien.

GYM DOUCE - Renforcement et assouplissement musculaire afin d'entretenir la mobilité articulaire, les muscles respiratoires ainsi que la posture

GYM ENERGETIQUE THAI - Exercices posturaux dynamiques associés à des étirements, des automassages, des respirations. Pratique assouplissante, tonifiante, détoxifiante, énergisante.

GYM SANTE

- Lundi : Renforcement musculaire incluant travail de coordination, équilibre et activation cardiovasculaire.
- Mardi : Travail d'équilibre : proprioception et exercices musculaires. Prévention des chutes

GYM TRADITIONNELLE - Renforcement et tonification musculaire du corps, avec ou sans matériel.

L.I.A - Cours qui vise à travailler le cardio et la coordination par l'apprentissage d'une chorégraphie plus ou moins complexe.

MARCHE DYNAMIQUE - Marche rapide pour optimiser sa forme en profitant de la nature.

MARCHE NORDIQUE - Marche avec bâtons pour une mobilisation de 80% des muscles du corps.

MARCHE SANTE - Lac ou bois de Chambray - Marche à allure modérée avec ou sans bâtons, agrémentée d'exercices de renforcement et d'équilibre.

PILATES - Méthode douce (placement précis, mouvements lents, respiration profonde) visant à renforcer les chaînes profondes du corps.

PROGRAMME FORME - Cours de remise en forme en trois séquences : échauffement, exercices debout et au sol de renforcement musculaire avec ou sans matériel divers, stretching.

QI QONG – Techniques respiratoires et mouvements souples et lents qui stimulent ou apaisent l'organisme, régulent la respiration, le mental, l'émotionnel, la perception.

STRETCHRELAX – La relaxation permet un état de relâchement, à la fois physique et mental. Elle favorise la réduction du stress, des tensions et donne accès à un état de calme profond.

RENFO MUSCULAIRE - RENFO GLOBAL - Travail de tous les groupes musculaires.

STEP - Chorégraphies simples sur une marche. Tonifie et raffermi les cuisses. Renfo cardio-vasculaire.

STRETCHING - Renforcement musculaire et étirement profond, mobilité articulaire, liberté de mouvement.

STRETCHING RELAX/DO-IN - Pour détendre, tonifier l'organisme selon ses besoins et saisons. Automassages, points de shiatsu, différentes techniques respiratoires, art de vie (voir aussi définition cours stretching).

STRETCHING ENERGETIC - Etirements et points de Shiatsu accompagnés d'un renforcement des muscles profonds par la posture et la respiration (améliore la souplesse, l'équilibre et la tonicité).

TAI CHI CHUAN – Gestes doux coordonnés à la respiration qui génèrent relaxation et tranquillité d'esprit.

TANGO ARGENTIN - Apprentissage, dans la bonne humeur, des bases techniques pour la danse en bal.

TOTAL SILHOUETTE - Renforcement musculaire généralisé de l'ensemble du corps.

VIEILLIR EN FORME

Cours pour les seniors qui veulent rester actifs, garder leur indépendance, maintenir leurs relations sociales, ou retrouver une activité physique en prévenant les chutes Renforcement doux, exercices de mémoire en mouvement, travail de coordination, parcours ludiques, jeux en binôme.

YOGA -YOGA SUR CHAISE - Postures agissant en profondeur sur toutes les parties du corps. Respiration, relaxation. Dissolution des tensions du corps.

YOGA NIDRA - Respirations, mudras, postures et relaxation méditative profonde permettant d'accéder à la tranquillité de l'esprit, la joie et le bien-être.

