



## DESCRIPTIF DES ACTIVITES

Géraldine Alligier

Cocktail forme  
Stretching postural  
Pilâtes  
Pilâtes barre au sol

Virginie Jeanseaume

Pilâtes

Geneviève Zorzetto

Cardio gym  
Stretching

Denis Trovato

Swimming gym

Perfection natation  
Swimming gym

Gym

Gym douce  
Renforcement musculaire  
Cardio

Yann Danet

Cardio training

Marlène Perazzi

Danse à deux

Suzanne Laurin

Danse folklorique

Anne BOYER

Yoga

Fabienne Ardire

Déborah Rammout

Swimming gym

Golf

Randonnées



- GERALDINE ALLIGIER

- ❖ **Cocktail forme**

- **Mercredi 12h-13h**

- **Vendredi 19h-20h** Cours de gymnastique en musique ou l'on travaille tout le corps : bas du corps, haut du corps, nous travaillons l'équilibre la coordination et le cardio. Les cours sont variés car nous utilisons du petit matériel haltère, ballon élastique

- ❖ **Stretching postural**

- **Vendredi 18h-19h** Ce sont des étirements et des exercices qui renforcent le dos, on travaille sur la respiration. Je mixe des mouvements de stretching de Tai chi et de yoga.

- ❖ **Pilâtes**

- **Mercredi 13h-14h**

- **Mercredi 18h45-19h45** C'est un cours au sol ... pilâtes Mat

ou l'on travaille tous les muscles de la sangle abdominale et les muscles du dos.

- C'est un cours où l'on étire tous les muscles en profondeur, du coup on gagne en souplesse tout en se tonifiant

- ❖ **Pilâtes barre au sol**

- **Jeudi 18h-19h** Même principe mais le cours est plus enchaîné. (travail de la posture) Ce sont des exercices au sol issus de la barre classique des danseuses.

- VIRGINIE JEANSEAUME

- ❖ **Pilâtes**

- **Mardi 12h15-13h15** Cours de Pilates pour débutants

- **Vendredi 12h15-13h15** Cours de Pilates pour Intermédiaires

- GENEVIEVE ZORZETTO

- 

- ❖ **Cours de 18h- 19h "Cardio Gym » :**

Une alternance de séquences de type cardio et renforcement musculaire.

Un cours visant à affiner et tonifier le corps dans son ensemble.

- ❖ **Cours de 19h- 20h "Stretching » :**

Une séance basée sur les étirements et la respiration, afin de gagner en souplesse et en aisance dans les mouvements de la vie quotidienne.



- DENIS TROVATO
- ❖ **Swimming gym**
  - **9h-10h** Cours de natation Perfectionnement pour des personnes sachant déjà nager et souhaitant améliorer leur technique sur les trois nages crawl, brasse et dos crawlé. Séances à l'aide de palmes pour faciliter les déplacements et l'apprentissage.
  - **10h-11h** Swimming gym En grand bain, travail avec du matériel. Il est conseillé de savoir nager ou du moins ne pas avoir peur de l'eau.
- ❖ **Gym douce** pour des personnes ayant besoin de se renforcer musculairement et travail de postures. Entretien de l'ensemble du corps de façon douce. Travail effectué avec de petits matériels.
  - Lundi 12h-13h
  - Mardi 9h30-10h30
- ❖ **Renforcement musculaire**
  - Lundi 13h-14h
- ❖ **Cardio**
  - Mercredi 18h-19h Travail en musique et cours dynamique Cours assez intense au niveau du rythme cardiaque accessible à des personnes ayant une bonne condition physique, et déjà entraîné. Utilisation de matériels pour renforcer ce travail.
  
- YANN DANET
- ❖ **Cardio training**
  - Exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire à haute intensité, avec poids du corps et petit matériel, sous la forme d'un circuit training.
  
- MARLENE PERAZZI
- ❖ **Sur le plan technique** : · Apprendre à guider sa cavalière (guideur/guidé) par le placement et la pression des mains · Aborder le travail des appuis : la parallèle des pieds au sol selon



les danses, l'appui pointe/talon, le placement main/épaule de façon harmonieuse et décontractée · Permettre la découverte et l'initiation qui repose sur l'apprentissage de pas standardisés tels que : (valse viennoise, boston, quick-step, fox-trot et tango, rumba, samba, cha-chacha, paso-doble ou jive, salsa)

- ❖ **Sur le plan musical** : · Respecter le tempo, les accents
- ❖ **Sur le plan physique** : · Travailler l'équilibre, la latéralité, la coordination, · Augmenter le tonus musculaire, la capacité cardio vasculaire
- ❖ **Sur le plan social** : · Résoudre les difficultés de la rencontre avec l'autre, le regard, le contact, le toucher
- ❖ **Conclusion** : · L'assiduité est le maître-mot de cette discipline où la convivialité permet d'affirmer sa personnalité sans crainte du jugement d'autrui.

- SUZANNE LAURIN

- **18h-20h Cours de Danse folklorique** Il s'agit de danses populaires ou Folklore d'Irlande, Roumanie, Bulgarie, Autriche, Israël, Grèce.... permettant la communication par des formations en farandoles, rondes, couples, quadrilles... avec pour objectif en continu : détente, convivialité, mémoire, cardio, souplesse, coordination, activité anti-stress...

- ANNE BOYER

- **Lundi 9h30-10h30**
- **Jeudi 18h-19h**
- ❖ **Yoga** Les cours sont ouverts à tous, débutants, et confirmés. Pour être parfaitement détendus, nous commencerons par une courte relaxation afin de nous défaire de nos tensions liées au stress de la vie quotidienne et de préparer le corps à une meilleure concentration. Nous enchaînerons pendant la pratique différentes postures (asana), d'abord dans le mouvement, puis en statique afin que chacun franchisse ses limites et trouve son propre rythme. Différentes techniques de souffle (pranayama), seront également pratiquées pendant les asanas (postures) afin de renforcer le système respiratoire, stimuler l'Énergie et calmer le mental. Le cours se terminera par une concentration, soit par un mantra (son), soit par une technique de prânâyâma (souffle), suivie d'une relaxation complète accompagnée de bols tibétains. -stress...



➤ 19h-20h

❖ **Hatha-Viniyoga (yoga doux)**

Idéal pour les personnes qui recherchent une pratique plus en douceur.

Cette pratique propose de dissiper les souffrances du corps : problèmes de dos, d'articulations, d'arthrose, de tensions musculaires dues au stress et de retrouver l'équilibre de l'esprit. Nous pratiquerons au maximum 2 asanas (postures lentes) et des étirements effectués au rythme de la respiration afin d'ouvrir le corps dans la douceur. Par une démarche d'écoute, de présence et de bien-être, la posture devient un champ d'expérimentation où le pratiquant pourra accueillir la sensation tactile, le souffle, la vibration du corps; il en ressentira un état de calme profond. Nous terminerons par une relaxation profonde accompagnée de bols chantants !

- **FABIENNE ARDIRE**

- Mercredi 12h15-13h15

- **DEBORAH RAMMOUT**

- Samedi 9h-10h

- 10h-11h

❖ **Swimming gym** En grand bain, travail avec du matériel. Il est conseillé de savoir nager ou du moins ne pas avoir peur de l'eau.

- **GOLF**

Les séances se déroulent au Set-Club (espace golf situé 1335 chemin de Granet, Aix en Provence) avec les professeurs de golf, Stéphane et Libasse . Nous avons 5 créneaux d'une heure : le jeudi de 11-12h, le vendredi 10h30- 11h-30 et 12h-13h, le samedi matin de 10h-11h, et 11h-12h. Les groupes sont de 6 maximum ce qui assure une très bonne qualité de cours. Le Set-club met à notre disposition les tapis de practice, les putting- green. Nous avons 30 séances de cours : 10 séances chaque trimestre et en fin de trimestre nous allons sur le parcours avec le professeur (séance de 2h) afin de pratiquer in situ. Nous achetons notre seau de balles et des green-fees (9 trous semaine à tarif préférentiel, tarif C.A en passant par la GV CREPS) .



- RANDONNEES

- ❖ 1 randonnée par mois

Programme sur le site avec le calendrier, le lieu, la distance et le dénivelé (16 randonnées , dont 7 "douces " avec peu de dénivelé et moindre distance ) .

Carte d'identité du randonneur à télécharger sur le site

Chaussures de marche obligatoires

Petite trousse de secours (et médicaments personnels si nécessaires)

Bâtons conseillés

*Mise à jour le 11 juillet 2020*