



## Association des Gymnastes Volontaires d'Aix en Provence

### Table des matières

GYMNASTIQUE ET ACTIVITES CARDIO .....	2
Cours de Gymnastique "Gym bien être" animé par Corinne.....	2
Cours de Pilates, "Cocktail forme", Stretching" animés par Géraldine .....	2
Cours de "Pilates" animés par Virginie.....	2
Cours de "Coktail forme et Cardio dance K-Pop" animés par Geneviève.....	2
Cours de Gymnastique et Cardio animés par Denis.....	3
Cours de Gymnastique et Cardio animés par Yann .....	3
NATATION - AQUAGYM.....	3
Cours de Natation/Aquagym, animés par Denis, Fabienne et Mathilde.....	3
DANSE .....	4
Cours de Danse folklorique animés par Suzon.....	4
Cours de Danse de société animés par Marlène: La DANSE à DEUX .....	4
YOGA.....	5
Cours de Yoga animés par Anne .....	5



## **GYMNASTIQUE ET ACTIVITES CARDIO**

### **Cours de Gymnastique "Gym bien être" animé par Corinne**

Cours du Mardi de 12h15 à 13h15: Souplesse et renforcement musculaire en douceur et en profondeur ayant pour but de tonifier (les abdos et le dos entre autre), dans le respect de ses possibilités.

### **Cours de Pilates, "Cocktail forme", Stretching" animés par Géraldine**

« **Pilates** »: Cours du Mercredi midi 12h15 à 13h15, Mercredi de 19h à 20h, Jeudi de 19h30 à 20h30.

« **Cocktail forme** » :

- Cours du Jeudi midi 12h15 à 13h15: Il s'agit d'un cours de gym en musique ou l'on travaille le renforcement musculaire équilibre coordination cardio.
- Séance aussi disponible le Vendredi de 18h15 à 19h15

« **Stretching ou Gym Body zen** » : Cours du Vendredi 17h10 à 18h10

### **Cours de "Pilates" animés par Virginie**

Mardi 12h15 à 13h15 aux Floralies: Cours de Pilates pour débutants

Vendredi 12h15 à 13h15 aux Floralies: Cours de Pilates pour Intermédiaires

### **Cours de "Coktail forme et Cardio dance K-Pop" animés par Geneviève**

Mardi 17h30 -18.30: "**Cocktail Forme**":

Un cours accessible à tous niveaux alliant cardio training, renforcement musculaire et stretching pour être en pleine forme..!

Mardi 18h45 - 19h45: "**Cardio Dance Kpop**" : Cours chorégraphié avec une pédagogie type Zumba, donc accessible à toutes et à tous quelque soit le niveau.

Le but: affiner et redessiner la silhouette tout en s'amusant, sur des musiques très tendance actuelle de style K-Pop.Korean.pop



## **Cours de Gymnastique et Cardio animés par Denis**

**Gymnastique « Renforcement musculaire »:** Cours du lundi de 12h15 à 13h15, Mardi de 9h30 à 10h30, Mercredi de 17h à 18h, Vendredi 17h30 à 18h30.

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.

**Gymnastique « Cardio training » :** Cours du Mercredi de 18h à 19h

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.

## **Cours de Gymnastique et Cardio animés par Yann**

Séance du Jeudi de 17.30 à 18h30 : **Cardio training**

Cours du lundi 19h30-20h30 et du Jeudi 18h30-19h30: Exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire à haute intensité, avec poids du corps et petit matériel, sous la forme d'un circuit training.

## **NATATION - AQUAGYM**

### **Cours de Natation/Aquagym, animés par Denis, Fabienne et Mathilde**

#### **Cours de natation :**

Lundi de 9h à 10h. : 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.

Lundi de 10h à 11h : En grand bain, travail avec du matériel. Il est conseillé de savoir nager ou du moins ne pas avoir peur de l'eau.

Mercredi 12h15 à 13h15, Samedi de 9h à 10 et de 10h à 11h: Aqua gym. En grand bain, travail avec du matériel. Il est conseillé de savoir nager ou du moins ne pas avoir peur de l'eau.



## DANSE

### **Cours de Danse folklorique animés par Suzon**

Lundi de 18h à 19h30: 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.....

### **Cours de Danse de société animés par Marlène: La DANSE à DEUX**

**Cours débutant:** Mercredi de 18h30 à 19h30

**Cours intermédiaire:** Mercredi de 19h30 à 20h30

#### **OBJECTIFS :**

##### 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-cha-cha, 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.



## YOGA

### Cours de Yoga animés par Anne

*Lundi et Jeudi de 18h15 à 19h30*

**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.