



Association des Gymnastes Volontaires d'Aix en Provence



Ce document est en cours d'élaboration, donc incomplet, merci de votre indulgence

Table des matières

Cours de Gymnastique "Gym bien être" animé par Corinne.....	2
Cours de Pilates, "Cocktail forme", Stretching animés par Géraldine :	2
Cours de "Cocktail forme" et " Cardio latino" animés par Virginie.....	2
Cours de Gymnastique , Natation, Aquagym, Course à pied animés par Denis :.....	2
Cours de Natation animés par Fabienne:.....	3
Cours de Gymnastique animés par Yann :	3
Cours de "Cardio training" animés par Pierre :.....	3
Cours de Danse folklorique animés par Suzon.....	3
Cours de Yoga animés par Anne.....	3
Cours de danse de société animés par Marlène.....	4

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 "Cocktail forme" et " Cardio latino" animés par Virginie

Descriptif en cours de rédaction

Cours de Gymnastique , Natation, Aquagym, Course à pied animés par Denis :

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

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 du petits matériels.

Gymnastique « Cardio training » : Cours du mercredi de 18h à 19h, Vendredi 17h30 à 18h30

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 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.

Cours d'aquagym : 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.

Programme courir sport santé :

- **10kms le mercredi de 19h30 à 20h 30 RDV au CREPS. (piste d'athlétisme).**

Programme concernant des personnes qui ont déjà l'habitude de courir environ 1h sans

s'arrêter sur différents terrains.(routes ou chemins de pleine nature).

- 5 kms le mardi de 12h à 13h RDV au CREPS. (piste d'athlétisme) ou le jeudi de 18h 45 à 19h 45 au stade Castel des milles :

Programme concernant des personnes qui n'ont jamais ou très peu couru, souhaitant débiter la course à pied avec la notion de plaisir.

Programme mis en place par la FFEPGV, vendu sur le site internet www.courirsportsanté.fr à raison de 12 semaines consécutives. une séance avec l'animateur sur le terrain et une séance en autonomie préparé par l'animateur

Cours de Natation animés par Fabienne:

Descriptif en cours de rédaction

Cours de Gymnastique animés par Yann :

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

Cours de "Cardio training" animés par Pierre :

« **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.

Cours de Danse folklorique animés par Suzon

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 Yoga animés par Anne

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.

Cours de danse de société animés par Marlène

Descriptif en cours de rédaction