|  |
| --- |
| th**Quentin**  **Gym Form’équilibre :**  **C’est basé sur l’équilibre et la prévention des chutes. Le but est d’améliorer sa condition physique par un renforcement musculaire adapté. Ces ateliers sont indépendants de la gym.**  **Abdos-périnée-gainage :**  **Trois sports sont parfaits pour muscler le périnée. Le gainage : « C'est un exercice isométrique, qui consiste à maintenir une position. Il renforce les muscles profonds qui soutiennent les organes, la colonne vertébrale ainsi que le plancher pelvien »**  **Cardio Training – Renfo. musculaire :**  **On va essentiellement travailler sur du renforcement musculaire, sous forme de cardio intensif..**  **Stetching :**  **S’étirer nous sert à se décontracter et à ressentir des sensations qui peuvent se révéler dans notre corps.**  **Renforcement musculaire :**  **On va chercher un travail musculaire avec moins d’intensité, mais avec plus de profondeur dans chaque muscle du corps.**  **Cardio- Gym tonique :**  **une séance basée avec de la musique où on va plus travailler sur de l’intensité**  **Gainage**  **Exercices ciblés pour la sangle abdominale selon la méthode de Pilate.**  **Gym tonique.**  **La Gym Tonique est un cours de renforcement musculaire basé sur l’ensemble du corps. Ce cours permet d’améliorer la condition physique générale avec ou sans petit matériel. Cette séance est excellente pour renforcer et tonifier l’ensemble de votre corps, mais aussi le modeler. Ce cours vous apportera également force, résistance et endurance musculaire.** |

|  |
| --- |
| **Mylène**  **Step**  **Cours chorégraphié avec step, tout niveau. Travail de la coordination.**  **Renfo cardio :**  **Travail de cardio avec des exercices de renforcement musculaire**  **Cross training :**  **Travail de renforcement musculaire avec matériel sous forme de circuits.**  **Swissball :**  **Cours de renforcement musculaire doux avec utilisation des gros ballons (swissball)**  **LIA ou cardio danse :**  **Cours chorégraphié au sol, avec ou sans impact. Idéal pour travailler le cardio en s’amusant.**  **CAF ou cuisses- abdos –fessiers :**  **Renforcement musculaire bas du corps** |

|  |
| --- |
| **Daniela**  **Cardio- Renfo.Musculaire**  **L'activité "cardio" se définie par des exercices qui font travailler le cœur et qui font**  **transpirer.**  **Cette activité présente de nombreux bénéfices : se défouler, s'amincir et prévenir des**  **maladies cardio-vasculaires.**  **Le "renforcement musculaire" est un ensemble d'exercices qui visent à développer la force**  **et le volume des muscles (ex : gainage - pompes - planche ...) avec ou sans charge.**  **Stretching :**  **Le stretching (s’étirer en anglais) s’adresse à tous et à tout âge. On y pratique quelques**  **postures d'étirements, de Yoga et de relaxation. Cette discipline est recommandée aux**  **personnes anxieuses, à celles souffrant de fatigue ou de douleurs musculaires chroniques**  **et pour celles qui souhaitent gagner en souplesse.** |