

## **SEBASTIEN**

### **CAF ou cuisses- abdos –fessiers :**

Renforcement musculaire bas du corps

### **Cardio Training – Renfo. musculaire :**

On va essentiellement travailler sur du renforcement musculaire, sous forme de cardio intensif.

### **Gainage**

Exercices ciblés pour la sangle abdominale.

### **Gym tonique - Cardio :**

une séance basée avec de la musique où on va plus travailler sur de l'intensité

### **Renforcement musculaire :**

On va chercher un travail musculaire avec moins d'intensité, mais avec plus de profondeur dans chaque muscle du corps.

### **Stretching :**

S'étirer nous sert à se décontracter et à ressentir des sensations qui peuvent se révéler dans notre corps.

### **Gym d'entretien façon Pilates.**

Améliore la posture ainsi que l'équilibre, renforce les muscles profonds, essentiellement sur la ceinture abdominale

# **Morgane**

## **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 »

## **Renfo cardio :**

Travail de cardio avec des exercices de renforcement musculaire.

L'activité "cardio" se définit 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.

Il permet une amélioration de la récupération après l'effort ( retour rapide à un rythme cardiaque normal suite à un effort prolongé intense)

## **Eveil musculaire :**

Réveil global composé surtout d'étirements afin de préparer le corps à l'effort.

## **Swiss Ball :**

Cours de renforcement musculaire doux avec utilisation des gros ballons (swissball). Il améliore aussi la posture.

## **Renfo.Musculaire**

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.