

Planning des cours saison 2025/2026 Dynamique Gym

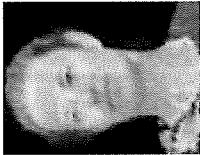
Lu	Ma	Me	Je	Ven
	Réveil musculaire 9H-10H <i>Gymnase pieds nus</i>		Entretien Adultes 9H-10H <i>Gymnase pieds nus</i>	
New iYoga Hatha 12H30-13H30 salle du Crest mairie			Marche tous niveaux Extérieur St Etienne de Crossey 10H-12H	
Gym douce 17h-18h <i>Gymnase pieds nus</i>	Pilates 17h-18h <i>Gymnase pieds nus</i>			Renfo muscles profonds 12h15 - 13h15 <i>Gymnase pieds nus</i>
Renfo 18h-19h <i>Gymnase pieds nus</i>	Stretching 18H-19H <i>Gymnase pieds nus</i>	Cardio-renfo 18h30-19h30 <i>Salle Chamechaude</i>	New i Cardio PUMP 18H-19H <i>Gymnase pieds nus</i>	
	New i Danse type zumba 17h45-18h45 <i>Salle du Tilleul St Alapere</i>	Danse type zumba 17h45-18h45 <i>Salle du Tilleul St Alapere</i>	Yoga Vinyasa 18h-19h salle du Crest mairie	Circuit training 18h30-19h30 <i>Gymnase pieds nus</i>
		Circuit training 19h-20h <i>Gymnase pieds nus</i>	Yoga Vinyasa 19h10-20h15 <i>salle du Crest mairie</i>	
	Pilates 19h30-20h30 <i>Salle Chamechaude</i>	New iRenfo muscles profonds 19H45 - 20H45 <i>Salle Chamechaude</i>		

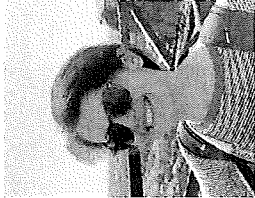
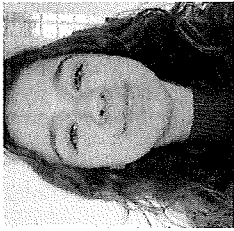
- Catherine
- Fanny
- Chloé
- Simplicie
- Cynthia
- Julie
- Margarida
- Alizée
- Olivier



PRÉSENTATION DES COURS 2025/2026

Activité - Santé / Harmonie du Corps et de l'esprit

 	GYM DOUCE / RENFO Fanny renfo/cardio/habilité motrice/ équilibre sont les thèmes travaillés durant l'année. Des séances évolutives sous différents formats (collectif, circuits, ateliers, binôme...) pour tout le corps, des séries longues avec ou sans matériels, en ajoutant une partie cardio afin de proposer une séance complète et intense. Pour Qui ? tous ceux qui recherchent une séance complète et intense	 	CIRCUIT TRAINING Simplex Entraînement intense et rapide basé sur une alternance d'efforts soutenus et de courtes pauses. Les exercices sont très variés en poids de corps ou avec des charges pour intensifier le travail musculaire et la tonicité . Améliore la forme cardio, la force musculaire et la résistance dans une ambiance motivante : énergie garantie ! Pour Qui ? Accessible à tous niveaux (adaptations possibles)
	RÉVEIL MUSCULAIRE / ENTRETIEN SENIORS / MARCHÉ SANTE Catherine Activités physiques d'entretien pour adultes : faire travailler le corps dans sa globalité chacun à son rythme, dans une ambiance conviviale, solidaire et non compétitive, pour favoriser les progressions individuelles et collectives, avec des échauffements spécifiques, des étirements, respiration, renforcement musculaire, gainage, équilibre et mémoire, gestion des postures, chorégraphies adaptées au groupe, moments de lâcher-prise et/ou relaxation pour le bien être de chacun. Et tout ceci avec le sourire et dans la bonne humeur ! Pour Qui ? Tous niveaux , adaptations selon les pathologies .	 	YOGA VINYASA / HATHA YOGA Chloé Le Yoga Vinyasa est une pratique fluide et dynamique, qui lie mouvement et respiration. On enchaîne les postures de manière rythmée, créant une séquence vivante, presque comme une danse du corps et du souffle. Pour Qui ? accessible à tous niveaux Le Hatha Yoga est une forme de yoga traditionnel qui vise à harmoniser le corps et l'esprit à travers un travail sur les postures physiques, la respiration et parfois la méditation. C'est une pratique généralement lente et douce, qui met l'accent sur l'alignement, la tenue des postures dans la durée, et la conscience du souffle. Pour Qui ?excellente base pour les débutants

	PILATES / STRETCHING Cynthia La méthode pilates est une gymnastique alliant respiration profonde et exercices physiques. Elle est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Pour qui ? tout public et à tous âges Le stretching est une gymnastique douce qui permet d'étirer les muscles. Le stretching est intéressant tant au niveau de la préparation physique avec des techniques d'éirements dynamiques, qu'au niveau de la récupération avec des exercices de détente. il libère les tensions musculaires, améliore la flexibilité et la mobilité des muscles. Pour qui ? tout public et à tous âges	 	RENFO MUSCLES PROFOND (MÉTHODE DE GASQUET) Julie Renforcement en profondeur de l'ensemble de la chaîne musculaire. Exercices d'alignement, d'équilibre et de gainage sur la durée et la répétition. Formation de Gasquet pour une pratique sécurisée et protectrice du périnée et de la sangle abdominale (pas d'impact). Pour qui ? Personnes qui recherchent plus de tonicité, de mobilité et de force.
 	CARDIO / RENFO Margarida Un entraînement complet qui allie cardio dynamique, renforcement musculaire et Pilates, pour sculpter, tonifier et améliorer votre posture... le tout en musique et dans la bonne humeur ! Séquences cardio pour faire monter le rythme et booster le métabolisme, Exercices de renforcement ciblés (cuisses, fessiers, bras, dos, gainage...) Mouvements inspirés du Pilates pour renforcer la sangle abdominale en profondeur, améliorer la posture et favoriser la respiration Éirements doux pour terminer la séance en équilibre Pour qui ? pour tous, l'essentiel est de se faire plaisir	 	CARDIO PUMP Alizée Un cours visant à tonifier l'ensemble du corps en réalisant des mouvements de renforcements musculaires (squat, développé ...) et de cardio. Chaque cours utilisera une barre avec diverses charges et des séries assez longues. La partie cardio sera réalisée avec ou sans charge. Pour qui ? Les personnes qui veulent se tonifier, améliorer leur endurance et se défouler en groupe



DANSE

(TYPEZUMBA)

Olivier

Objectif d'amélioration cardiovasculaire, travaille sur la coordination, sollicite l'ensemble du corps avec des chorégraphies et styles de musique latines variés.

Pour qui ? accessible à tous quel que soit l'âge et le niveau de forme physique, pour celles et ceux qui aiment danser et s'amuser pour brûler des calories !

