

Planning des cours saison 2026/2027 Dynamique Gym



Lu	Ma	Me	Je	Ven
	Réveil musculaire 9H-10H gymnase <i>pieds nus</i>		Entretien Adultes 9H-10H Gymnase <i>pieds nus</i>	
			Marche tous niveaux Extérieur St Etienne de Crossey 10H-11H	
Yoga Hatha 12H30-13H30 salle du Crest mairie	New! Pilates ballon 12h15-13h Gymnase <i>Pieds nus</i>			Renfo muscles profonds 12h15 - 13h15 Gymnase <i>Pieds nus</i>
	New! Stretching 13H-13h45 Gymnase <i>Pieds nus</i>			
Gym douce 17h-18h Gymnase <i>Pieds nus</i>				
Renfo 18h-19h Gymnase <i>Pieds nus</i>	Danse type zumba 17h45-18h45 Salle du Tilleul St Aupre	Cardio-renfo 18h30-19h30 Salle Chamechaude	Danse type zumba 17h45-18h45 Salle du Tilleul St Aupre	Yoga Vinyasa 18h-19H salle du Crest mairie
	New! Pilates 18H15-19H15 Gymnase <i>Pieds nus</i>		Cardio PUMP 18H-19H Gymnase <i>Pieds nus</i>	Yoga Vinyasa 19h10-20h15 salle du Crest mairie
			Circuit training 19h-20h Gymnase <i>Pieds nus</i>	Circuit training 18h30-19h30 Gymnase <i>Pieds nus</i>
			Renfo muscles profonds 19H30 - 20H30 Salle Chamechaude	

Catherine
Fanny
Chloé
Simplice
Cynthia
Julie
Margarida
Alizée
Olivier



Siège social Mairie St Etienne de Crossat

PRÉSENTATION DES COURS 2026/2027



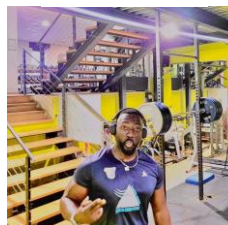
GYM DOUCE / RENFO

Fanny

renfo/cardio/habileté 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

Simplice

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 / MARCHE 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 physique, 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 BALLON / STRETCHING

Cynthia

Le Pilates ballon (Swiss Ball), est conçu pour travailler l'ensemble du corps de manière douce et efficace, il sollicite les muscles profonds, notamment les abdominaux, les lombaires et les muscles posturaux. L'instabilité du ballon oblige le corps à se stabiliser, favorisant un maintien naturel et un meilleur équilibre permettant l'amélioration de la posture et du gainage.

Pour qui ? tout public et à tous âges

Le stretching est une gymnastique douce qui permet d'étirer les muscles.

Il libère les tensions musculaires, améliore la flexibilité et la mobilité des muscles.

Pour qui ? tout public et à tous âges



RENFO PROFOND / PILATES

Julie

Le cours de renforcement travaille l'ensemble de la chaîne musculaire. Des exercices d'alignement, d'équilibre et de gainage, sans impact, basés sur la durée et la répétition. Je suis formée Méthode De Gasquet pour une pratique sécurisée et protectrice du périnée et de la sangle abdominale.

La méthode Pilates synchronise la respiration sur l'exercice physique pour un travail musculaire en profondeur. Elle permet de tonifier la silhouette, de gagner en force et mobilité dans le but d'acquérir une meilleure posture.

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

Étirements 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

(TYPE ZUMBA)

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 !