



3 octobre 2016

LEXIQUE DES ACTIVITES DE LA GV OU LA GV POUR LES NULS

COURS ADULTES

ACTIVITES	DESCRIPTIF	PUBLICS VISES	INTENSITE (douce, modérée, intense)
Actigym Seniors	<p>Si vous souhaitez raffermir, entretenir, muscler en douceur, travailler votre habileté motrice ... C'est bien à ce cours qu'il faut être .</p> <p>Tous les groupes musculaire sont passés en revue sur des musiques venus des 4 coins de la planète .</p> <p>Chaque cours dure une heure durant laquelle je vous propose échauffement , renfo musculaire , cardio et étirements de fin .</p>	Adultes et séniors en forme	Modérée
Acti'March ou Marche Active	<p>En marchant à un certain rythme, on peut brûler autant de calories et mieux tonifier sa silhouette qu'en courant. Comme il n'y a pas d'impact sur les articulations, on ne se fait mal ni aux genoux ni au dos. Tout le monde peut pratiquer cette activité, même les personnes en surpoids. Enfin, à la différence du jogging, le pied ne quitte pas le sol et la position du corps doit être tenue, car elle est essentielle pour prendre de la vitesse. Cela s'appelle la « marche sportive ».</p>	Adultes et séniors en forme	Intense / Modérée
Badminton Loisirs	Badminton non compétitif	Adultes et séniors en forme	Modérée

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

www.gvclichy.fr

80, Boulevard du Général Leclerc 92110 - CLICHY



3 octobre 2016

Balade du jeudi	Peu de kilomètres avec un objectif culturel.	Adultes et séniors en forme	Modérée
Barre au sol	Etirements inspirés de l'échauffement des danseuses classiques, transposés au sol. Buste droit, épaules basses, ventre serré, bassin basculé vers l'avant pour ne pas cambrer, on travaille ses écarts et ses placements tout en respectant l'anatomie.	Adultes et séniors en forme	Modérée
Body Zen	Utilisation des postures de yoga pour travailler souplesse et renforcement musculaire	Adultes et séniors en forme	Modérée
Body Training	C'est une activité de musculation visant à sculpter et renforcer le corps par l'utilisation de barres et de poids. L'ensemble des groupes musculaires est travaillé par zone ce qui permet de s'affiner et se dessiner. Bénéfices ==> Augmentation de la masse musculaire tout en brûlant des calories, améliore la force, la résistance, tonifie et sculpte.	Adultes en forme	Intense
Course à pied	Travail sur la résistance cardio-respiratoire	Adultes et séniors en forme	Intense
Danses en ligne	Comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit en deux lignes se faisant face (ex: madison, country...).	Adultes et séniors en forme	Modérée
Danse Orientale		Adultes et séniors en forme	Modérée

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

www.gvclichy.fr

80, Boulevard du Général Leclerc 92110 - CLICHY



3 octobre 2016

Fitness Danse	Cardio	Adultes et séniors en forme	Intense
Gym Adaptée Obésité	Apprendre à bouger . Cours passerelle vers d'autres découvertes sportives.	Personnes en surcharge pondérale	Douce
Gym aquatique	Un fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.		Intense/Modérée/ Douce en fonction des créneaux
Gym douce	Séance de remise en forme	Adultes et séniors	Douce
Gym dynamique	Séance de musculation avec un échauffement cardio plus ou moins intense Le dimanche matin : Au programme, échauffement , renfo Cuisses Taille Abdo Fessiers , Low Impact Aérobie, step... sur des rythmes endiablés .Venez vivre 90 mns de bonheur pour commencer la semaine en beauté .	Adultes et séniors	Modérée
Gym Equilibre	Ces cours d'une heure adapté à la personne, intègrent des exercices de renforcement musculaire et des exercices d'équilibre afin de conserver une qualité de vie satisfaisante. Tous les exercices contribuent à prévenir les chutes.	Séniors	douce

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

www.gvclichy.fr

80, Boulevard du Général Leclerc 92110 - CLICHY



3 octobre 2016

Gym Oxygène	Séance ludique de gym en extérieur utilisant le mobilier urbain	Adultes et séniors en forme	Modérée
Hatha Yoga	<p>Le cours de "Hatha Yoga Intégrale" est avant tout un espace de respiration, accessible à tous. Nul besoin d'être souple ou athlétique</p> <p>Les tensions accumulées, dans le corps et le mental, sont identifiées, acceptées, puis dissoutes pour laisser place à l'équilibre, le calme et le bien-être</p> <p>Séance après séance, le pratiquant réapprend à écouter son corps et ses besoins, tout en le dynamisant et se régénérant, et développe une grande bienveillance si nécessaire dans notre vie citadines et agitées</p>	Adultes et séniors en forme	Modérée
Marche Nordique	<p>La marche nordique est une marche, plus dynamique. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. La dépense d'énergie est accrue.</p> <p>En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.</p>	Adultes et séniors en forme	Intense/Modérée/
Pilates	Equilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps.	Adultes et séniors en forme	Découverte

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

www.gvclichy.fr

80, Boulevard du Général Leclerc 92110 - CLICHY



3 octobre 2016

Stretching	<p>Au niveau musculo-squelettique, le stretching augmente la souplesse et l'élasticité des muscles et des tendons, avec une amélioration générale de la capacité du mouvement.</p> <p>De plus, c'est une excellente forme de prévention contre les contractures musculaires, dans certains cas il permet de diminuer la sensation de fatigue et peut aider à prévenir des traumatismes musculaires et articulaires</p>	Adultes et séniors en forme	Modérée
Randonnée du samedi	<p>L'activité randonnée s'inscrit dans l'esprit GV. Elle a une approche "humaniste et conviviale". C'est une pratique non compétitive fondée sur la connaissance de soi et prônant la solidarité et l'entraide</p>	Adultes et séniors en forme	Il faut être apte à parcourir une vingtaine de kilomètres au cours de la journée, par tous les temps à une allure modérée mais régulière.
Zumba	<p>La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz.</p>	Adultes en forme	Intense
Zumba Gold	<p>Idem zumba avec une intensité moindre.</p>		Modérée



3 octobre 2016

COURS ENFANTS

ACTIVITES	DESCRIPTIF	Tranches d'âges	INTENSITE
Cirque Découverte	Pratique de jonglage, boule ... Grâce aux arts du cirque, l'enfant prend confiance en lui et développe son expression individuelle au sein du groupe	7 à 12 ans + 4 à 6 ans	
Gym Câline avec un parent	Séance se déroulant avec un des 2 parents	18 mois à 3 ans	
Gym 3 Pommes	Parcours ludique	3 à 4 ans	
Eveil motricité		5 à 7 ans	

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire
www.gvclichy.fr

80, Boulevard du Général Leclerc 92110 - CLICHY