



Septembre 2019

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

## COURS ADULTES

<b>ACTIVITES</b>	<b>DESCRIPTIF</b>	<b>PUBLICS VISES</b>	<b>INTENSITE</b> (douce, modérée, intense)
Actigym Seniors	Si vous souhaitez raffermir, entretenir, muscler en douceur, travailler votre habileté motrice ... C'est bien à ce cours qu'il faut être . Tous les groupes musculaire sont passés en revue sur des musiques venus des 4 coins de la planète . Chaque cours dure une heure durant laquelle je vous propose échauffement , renfo musculaire , cardio et étirements de fin .	Adultes et séniors en forme	Modérée
Acti'March ou Marche Active	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,	Adultes et séniors en forme	Intense / Modérée



Septembre 2019

	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 ».		
Badminton Loisirs	Badminton non compétitif	Adultes et séniors en forme	Modérée
Balade du jeudi	Peu de kilomètres avec un objectif culturel.	Adultes et séniors en forme	Modérée
Barre au sol Barre Fit	Étirements 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 Feel	Allie étirement, renforcement musculaire, posture pour découvrir votre corps autrement grâce à un maximum de détente et ressenti. Prise de conscience de votre schéma corporel.	Tout public	Modérée
Body Zen	activité qui regroupe 6 concepts différents dans la même séance . Il s'agit du Qi Qong, Gym ou Qi dansée, yoga, pilates, exercices tirés de la méthode Feldenkrais et enfin relaxation. Ces méthodes vous amènent vers une diminution du stress, l'amélioration de votre équilibre ainsi que de votre mémoire.	Adultes et séniors en forme	Modérée



Septembre 2019

Body Training	<p>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.</p> <p>Bénéfices ==&gt; Augmentation de la masse musculaire tout en brûlant des calories, améliore la force, la résistance, tonifie et sculpte.</p>	Adultes en forme	Intense
Body sculpt	Renforcement musculaire de tout le corps à l'aide du poids du corps et/ou de petit matériel : élastiques, haltères, ballons	Adultes en forme	Intense
Cardio boxing	Le cardio boxing est une activité physique utilisant les techniques « pieds-poings », c'est à dire la sollicitation des membres tant inférieurs que supérieurs..Les cours se déroulent sur de la musique rythmée avec un enchaînement de coups de pieds et coup de poings effectués dans le vide, pour permettre de faire travailler quelques groupes musculaires.	Adultes en forme	Intense
Course à pied	Travail sur la résistance cardio-respiratoire	Adultes et séniors en forme	Intense



Septembre 2019

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
Danses du Monde	Voyage en dansant les régions et pays du monde. Vous découvrirez des sons et des pas venus d'ailleurs. La danse c'est la vie.	Adultes	Modérée
Danse Orientale	À l'origine, la danse orientale est une danse spontanée et improvisée, mais elle est aujourd'hui enseignée de manière académique partout dans le monde	Adultes et séniors en forme	Modérée
Fitness Danse	Cardio	Adultes et séniors en forme	Intense
Feldenkrais	Méthode créée par le physicien et judoka Moshé Feldenkrais, elle s'adresse à tous et se pratique à tout âge. Permet d'alléger les tensions musculaires, d'affiner la coordination et la perception. Vous verrez diminuer vos douleurs et fatigue, voire disparaître en travaillant l'équilibre, la qualité de vos mouvements au quotidien.		
Gym Adaptée Obésité	Apprendre à bouger . Cours passerelle vers d'autres découvertes sportives.	Personnes en surcharge pondérale	Douce
Gym Après	Pour les adultes atteints de cancer, pendant ou après	Adultes atteints de cancer	



Septembre 2019

Cancer	<p>les traitements et sans limite d'âge.            Le manque d'activité physique entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue , entraînant à son tour une moindre envie de bouger.            Il est démontré qu'une activité physique régulière contribue à un meilleur confort de vie.</p>		
Gym aquatique	<p>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.</p>		Intense/Mo dérée/ Douce en fonction des créneaux
Gym cognitive	<p>Stimuler ses capacités motrices et sa mémoire de manière ludique</p>	Adultes et séniors	Modérée
Gym douce	<p>Séance de remise en forme</p>	Adultes et séniors	Douce
Gym dynamique	<p>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 .</p>	Adultes et séniors	Modérée



Septembre 2019

Gym Equilibre	Ces cours d'une heure adaptés 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
Gym Oxygène	Séance ludique de gym en extérieur utilisant le mobilier urbain	Adultes et séniors en forme	Modérée
Hatha Yoga	Le cours de "Hatha Yoga Intégrale" est avant tout un espace de respiration, accessible à tous. Nul besoin d'être souple ou athlétique 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 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 citadine et agitée	Adultes et séniors en forme	Modérée
Kudurofit	Activité de danse fitness inspirée du madison sur des rythmes afro-caribéens	Adultes et séniors en forme	Modérée
Marche Nordique	La marche nordique est une marche, plus dynamique. Il s'agit d'accentuer le mouvement	Adultes et séniors en forme	Modérée



Septembre 2019

	<p>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>		
Pilates	<p>Equilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps.</p>	Adultes et séniors en forme	Découverte
Piloxing	<p>Un nouveau sport hybride, mêlant pilates, boxe et danse, ça vous tente ? Le piloxing s'appuie sur ces différentes disciplines pour un résultat complet.</p>		
Postural Ball®	<p>Nadine Garcia, la fondatrice, a créé la méthode il y a quinze ans suite à un accident de voiture où elle a subi le coup du lapin, raconte Camille Ribollet, coach de Postural Ball à Paris. Elle souhaitait en plus de ses séances de kiné travailler de son côté d'afin d'accélérer sa guérison et soulager ses douleurs.»</p>		
Step	<p>Le cours consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur le plateau (monter/descendre, devant/derrière/sur les côtés) et autour de celui-ci (mambo, demi tour...). Du pas le plus simple (« basic step ») à d'autres plus</p>		



Septembre 2019

	compliqués (« double step touch ») il est ainsi possible de construire une multitude de combinaisons et de chorégraphies.		
Stretching	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. 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	Adultes et séniors en forme	Modérée
Stretching Postural®	La méthode Stretching Postural® et la marque déposée qui lui est associée sont l'œuvre de <b>Jean-Pierre MOREAU</b> , kinésithérapeute à l'Institut National des Sports de haut niveau depuis 1960. La finalité d'une posture dépend de la rigueur du placement et d'une utilisation correcte des moyens.		
Randonnée du samedi	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	Adultes et séniors en forme	Il faut être apte à parcourir une vingtaine de kilomètres





Septembre 2019

			au cours de la journée, par tous les temps à une allure modérée mais régulière.
<b>YOGA</b>			
VINYASA YOGA	Pratique de yoga dynamique dans laquelle la respiration rythme l'enchaînement des postures. Souplesse, renforcement musculaire et détente sont les maître-mots des séances. Il se pratique en musique et nécessite une bonne condition physique. Accessible aux débutants.		
HATHA YOGA	Il s'agit du yoga traditionnel, père de toutes les pratiques modernes. On y pratique le pranayama (maîtrise de la respiration). Une tenue longue des asanas (postures) et la méditation/relaxation. Souplesse, lâcher-prise, connaissance de soi. Il apporte un bien-être immédiat durable.		



Septembre 2019

YOGA-SOPHRO	Pratique nouvelle, le yoga sophro alterne les postures de yoga à des exercices de relaxation en mouvement et des visualisations positives sur un thème de séance. Si vous souhaitez apprendre à maîtriser le stress, améliorer votre sommeil, gagner en confiance tout en pratiquant le yoga, ce cours est fait pour vous.		
Zumba®	La <b>Zumba</b> est un programme d'entraînement physique combinant de la danse latino mixée à l'aérobic.... C'est une danse fitness mêlant haute intensité et basse intensité dans un esprit festif Laissez-vous emporter par la musique latino américaine et les musiques du monde	Adultes en forme	Intense
Zumba Gold	Idem zumba avec une intensité moindre.		Modérée



Septembre 2019

## 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	