

CLUB CŒUR & SANTE DE BLOIS
PLANNING DES ACTIVITES 2019 – 2020

**Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires A L'EXCEPTION DES MARCHES
 HEBDOMADAIRES**

ACTIVITES	JOURS - HORAIRES	LIEU
FITBALL Séance plutôt dynamique	MERCREDI – 9 h à 10 h	ESPACE QUINIÈRE BLOIS
GYMNASTIQUE POSTURALE <i>Travail sur les postures, le ressenti corporel et la respiration permettant l'étirement, le renforcement du dos et des muscles profonds de l'abdomen, un relâchement physique et mental.</i>	Attention horaires modifiés JEUDI 9 h à 10 h	DOJO Route de Château-Renault BLOIS
GYMNASTIQUE ACTIVE	JEUDI 10 h 15 – 11 h 15	
GYMNASTIQUE DOUCE <i>Les thèmes abordés sont variés : mobilité articulaire, renforcement musculaire, souplesse, équilibre... En fin de séance, l'accent sera mis aussi sur la respiration, et la relaxation.</i>	JEUDI 11 h 15 – 12 h 15	
YOGA DU RIRE <i>Détente physique et psychique à travers une pratique de groupe ludique</i>	JEUDI 15 h – 16 h	ESPACE QUINIÈRE BLOIS

AQUAJOGGING <i>Forme plus active d'aquagym, particulièrement bénéfique pour la circulation sanguine et les douleurs articulaires sans impact au sol</i>	LUNDI 9 h 30– 10 h 30 COMPLET	PISCINE TOURNESOL (Grand bassin)
GYMNASTIQUE AQUATIQUE	MARDI 9 h 30 – 10 h 30 COMPLET	
GYMNASTIQUE AQUATIQUE	VENDREDI 15 h 30 – 16 h30 COMPLET	PISCINE TOURNESOL (Petit bassin)

GYMNASTIQUE AQUATIQUE	VENDREDI 17 h 30 – 18 h 30 COMPLET	BASSIN DE LA ROSELIÈRE Séance en eau bien chaude, dans un bassin sécurisé – conseillée aux adhérents ayant besoin d'une pratique plus individualisée
------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

GYMNASTIQUE AQUATIQUE	VENDREDI 18 h 30 – 19 h 30 COMPLET	<u>BASSIN DE LA ROSELIERE</u> Séance en eau bien chaude, dans un bassin sécurisé – conseillée aux adhérents ayant besoin d’une pratique plus individualisée
GYMNASTIQUE AQUATIQUE	SAMEDI 10 – 11 h COMPLET	
GYMNASTIQUE AQUATIQUE	SAMEDI 11 h – 12 h COMPLET	

AQUAPHOBIE <i>Vous apprendrez à « apprivoiser l’eau » à votre rythme – vous découvrirez les techniques de flottaison, d’immersion et de respiration. Lancez-vous, vous serez surpris de ce que vous pourrez faire.</i>	SAMEDI 9 h – 10 h	<u>BASSIN DE LA ROSELIERE</u> SESSIONS DE 8 SEANCES PAR GROUPE DE 6
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

LES MARCHES HEBDOMADAIRES ONT LIEU MÊME PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Cette activité physique accessible à tous est bienfaitrice pour notre santé et notre corps. La marche à pied est unanimement conseillée. S’aérer l’esprit, faire de nouvelles connaissances, n’hésitez plus, venez marcher !

⇒ **Le mardi : départ à 14 h 30, de septembre à juin (différents lieux de rassemblement).**

Le programme établi par Yves ROTTIER sera à votre disposition début septembre, lors de notre permanence pour les inscriptions le mercredi 04 septembre, et au stand de la Fête du Sport de Blois le samedi 07 septembre.

⇒ **Le mercredi : Rendez-vous à 14 h 15 dans le hall de la Résidence DOMITYS – Route de Château-Renault.**

Groupe de marche douce, rythme plus lent, distance raccourcie. Collation offerte par Domitys au retour.