

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

**Reprise des activités de gymnastique à partir du mercredi 11 septembre**

ACTIVITES	JOURS - HORAIRES	LIEU
<b>FITBALL</b> Séance plutôt dynamique	MERCREDI – 9 h à 10 h	ESPACE QUINIERE BLOIS
<b>GYMNASTIQUE POSTURALE</b> <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>	<b>Attention horaires modifiés</b> <b>JEUDI 9 h à 10 h</b>	<b>DOJO</b> Route de Château-Renault BLOIS
<b>GYMNASTIQUE ACTIVE</b>	JEUDI 10 h 15 – 11 h 15	
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> <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	
<b>YOGA DU RIRE</b> <i>Détente physique et psychique à travers une pratique de groupe ludique</i>	JEUDI 15 h – 16 h	ESPACE QUINIERE BLOIS

**Reprise des activités aquatiques à partir du LUNDI 09 septembre 2019**

<b>AQUAJOGGING</b> <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	PISCINE TOURNESOL (Grand bassin)
<b>GYMNASTIQUE AQUATIQUE</b>	MARDI 9 h 30 – 10 h 30	
<b>GYMNASTIQUE AQUATIQUE</b>	VENDREDI 15 h 30 – 16 h30 <b>COMPLET</b>	PISCINE TOURNESOL (Petit bassin)

<b>GYMNASTIQUE AQUATIQUE</b>	VENDREDI 17 h 30 – 18 h 30 <b>COMPLET</b>	<b>BASSIN DE LA ROSELIERE</b> 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 <b>COMPLET</b>	<b><u>BASSIN DE LA ROSELIERE</u></b>  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 <b>COMPLET</b>	
GYMNASTIQUE AQUATIQUE	SAMEDI 11 h – 12 h <b>COMPLET</b>	

<b>AQUAPHOBIE</b> <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	<b><u>BASSIN DE LA ROSELIERE</u></b>  SESSIONS DE 8 SEANCES PAR GROUPE DE 6
--	-------------------	---

### **MARCHES : REPRISE à partir du MARDI 10 SEPTEMBRE 2019**

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.