

PROGRAMME ACTIVITES 24-25

Reprise lundi 09 SEPTEMBRE 2024 sauf Qi Gong Tai Chi reprise le 19 SEPTEMBRE 24

Les activités de gymnastiques, gym aquatiques, Qi Gong Tai Chi sont encadrées par des éducateurs sportifs qualifiés, salariés de l'association Profession Sport Loisirs 41 (les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires)

LES MARCHES sont encadrées par des bénévoles et ont également lieu pendant les vacances scolaires, à l'exception des vacances de Noël.

LES MARCHES

Responsable : Yves ROTTIER

Différents points de rendez-vous en forêt principalement selon calendrier communiqué ultérieurement
En juin départ à 9h30

MARCHE **MARDI à partir de 14h30**

Distance de 5 à 6 km – Allure normale à dynamique

MARCHE DOUCE **MERCREDI à partir de 14h30**

Distance de 4 km maxi - rythme plus lent

LES ACTIVITES AQUATIQUES – PISCINE Tournesol

AQUAJOGGING - GRAND BASSIN

LUNDI 9h30 – 10h30

Forme plus active d'aquagym sans impact au sol avec une ceinture qui permet de flotter

AQUAGYM - GRAND BASSIN

MARDI 9h30- 10h30

AQUAGYM - PETIT BASSIN

VENDREDI 15h30 – 16h30

QI-GONG et TAI CHI CHUAN - GYMNASSE FOCH CABOCHON

JEUDI 10h30 – 12h

1^{ère} partie du cours QI GONG

2^{ème} partie du cours TAI CHI CHUAN

QI GONG pour une approche en début de cours : Qi c'est l'Énergie – Gong c'est Pratiquer

« Les huit pièces de brocart » et le Ba Duan Jin en chinois. Nous le nommons le « généraliste » car pratiqué régulièrement, il permet de maintenir et améliorer sa santé

TAI CHI CHUAN

ETRE ACTEUR dans la pratique d'une activité d'ORIGINE MARTIALE, philosophiquement TAOÏSTE, et incarnant SANTE et BIEN-ÊTRE.

ETRE CAPABLE de pratiquer un enchaînement de gestes avec lenteur, seul ou en groupe, en accord avec sa respiration, à l'écoute de soi, en exerçant des mouvements fluides, sans ruptures, la fin d'un geste préfigurant le suivant.

L'énergie stimulée circulant mieux dans le corps, ce, dans un esprit de bien-être et de santé

LES ACTIVITES DE GYMNASTIQUES – Espace Quinière Rosa Parks

GYM D'ENTRETIEN

*** MARDI 11h – 12h**

En musique, des exercices simples et variés pour tonifier les muscles, renforcer l'équilibre, assouplir les articulations, développer votre coordination et améliorer le souffle.

GYM POSTURALE **JEUDI 9h 10h et 15h – 16h**

Activité douce accessible à tous où l'on travaille les muscles profonds en renforcement léger en mettant l'accent sur le relâchement

FITBALL

***JEUDI 10h - 11h**

« C'est dans le déséquilibre que l'on travaille l'équilibre... » Des mises en situation en toute sécurité et un renforcement intense de la région lombaire

GYM DOUCE

JEUDI 14h – 15h

Debout, assis, allongé avec des musiques rythmées ou d'ambiance, des exercices simples et adaptés pour retrouver un schéma corporel fonctionnel et lutter contre le vieillissement.

GYM ACTIVE

VENDREDI 10h – 11h

En musique pour affiner nos mouvements et coordonner nos actions, puis un moment plus musculaire afin d'entretenir et développer nos capacités physiques

YOGA DU RIRE Espace Quinière Rosa Parks

JEUDI 16h – 17h

Concept né de l'idée originale d'un médecin indien il y a une trentaine d'années.

Techniquement c'est une combinaison de rires sans raison avec des respirations profondes. Le corps ne fait pas la différence entre le rire spontané et le rire simulé. On obtient les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques

***Nouvel horaire, ou jour et horaire**

Activités en partenariat avec SantéEscale41 : 2^{ème} cours gym posturale et yoga du rire