Fédération Française de Cardiologie | Centre-Val de Loire Club Cœur et Santé Blois

PROGRAMME ACTIVITES 25-26
Reprise des cours à partir du lundi 15 septembre 2025

Les activités de gymnastiques, gym aquatiques, Qi Gong Tai Chi sont encadrées par des éducateurs sportifs qualifiés. (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

QI-GONG et TAI CHI CHUAN – DOJO QUINIERE SEPT A NOVEMBRE, PUIS DOJO ST GEORGES DECEMBRE A JUIN
JEUDI 10h30 – 12h

1ère partie du cours QI GONG
2ème 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 enchainement 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

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

LES ACTIVITES AQUATIQUES – PISCINE Tournesol *

AQUAJOGGING - GRAND BASSIN
LUNDI 15h15 à 16h15
Forme plus active d'aquagym sans impact au sol avec une ceinture qui permet de flotter

AQUAGYM - GRAND BASSIN
VENDREDI 16h15 – 17h15

AQUAGYM - PETIT BASSIN
VENDREDI 15h – 16h

LES ACTIVITES DE GYMNASTIQUES – Espace Quinière Rosa Parks

GYM ACTIVE * **LUNDI 9h30-10h30**
En musique pour affiner nos mouvements et coordonner nos actions, puis un moment plus musculaire afin d'entretenir et développer nos capacités physiques

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**
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.

*Nouveaux jours et horaires