



PROGRAMME ACTIVITES 25-26
A partir du lundi 05 janvier 2026

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

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 15h15 – 16h15

AQUAGYM – GRAND BASSIN

VENDREDI 16h15 – 17h15

QI-GONG et TAI CHI CHUAN –DOJO ST GEORGES Blois – (Près du Lycée Camille Claudel)

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 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

LES ACTIVITES DE GYMNASTIQUES – Espace Quinière Rosa Parks

GYM ACTIVE *

MARDI 11h-12h

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.

**Les deux cours regroupés jusqu'à la fin de saison sont pratiqués en ateliers.*

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.

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