

PROGRAMME et TARIFS ACTIVITES 26-27

Reprise des cours à partir du lundi 14 septembre 2026

Les activités de gymnastiques, gym aquatiques, Qi Gong Tai Chi sont encadrées par des éducateurs sportifs qualifiés. Les activités auront lieu, hors vacances scolaires, du 14 septembre 26 au 02 juillet 27 (activités aquatiques : derniers cours en fonction de la date de fermeture technique de la piscine)

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

Départ à 14h30 – En juin 9h30

MARCHE - Mardi

Distance de 5 à 6 km – Allure normale à dynamique

MARCHE DOUCE – Mercredi 14h30

Distance de 4 km maxi - Rythme plus lent

QI-GONG et TAI CHI CHUAN – Jeudi 10h30 – 12h

Salle Jean Zay ou Dojo St Georges

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

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

ÊTRE 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

YOGA DU RIRE Espace Rosa-Parks

Lundi 14h – 15h

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 Grand Bassin

AQUAJOGGING

Lundi 15h30-16h30

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

AQUAGYM

Vendredi 2 cours

15h-15-16h15 et 16h15 – 17h15

LES ACTIVITES DE GYMNASTIQUES – Espace Rosa-Parks

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.

GYM DYNAMIQUE - 2 niveaux

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

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

ADHESION 26 €

ACTIVITÉS	SEPT 26 A JUIN 27
Marches	GRATUIT
Tai Chi – Qi Gong	140 €
• Activités aquatiques • Activités de gymnastique • Yoga du rire	93 €