

# ACTIVITÉS FORME & SANTÉ - 2024/2025

## Nos professeurs

Les cours sont encadrés par des professeurs diplômés d'état : *Mickaël Bard, Emma Bonamy, Virginie Chaussée, Clara Hourdier, Anne Hélène Le Méléder, Juliette Vrignaud.*

## Lieux

À St Sébastien sur Loire

- La Cambronnaise, 7 rue de la Croix Blanche
- Salle de la Fontaine, 17 rue de la Pyramide

## Tenue et matériel

Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. (*Chaussures propres exigées dans les salles*)  
Postural / Zen / Stretch : possibilité de pratiquer en chaussette ( *pieds nus interdit*).

Matériel (sauf cardio) : tapis de sol et gourde

## Tarifs

- Gym Form' Senior : 140 € (1 Séance)
- 1 à 2 séances : 230 €
- séance supplémentaire hebdo. : 50 €
- SEP\* 1 séance : 140 €
- SEP\* 2 séances : 190 €

\*Sclérose En Plaques



## Lexique

- Activité de basse & moyenne intensité
- Activité de moyenne & haute intensité
- Activité adaptée



## LUNDI

9H45 - 10H45  
GYM FORM' DÉTENTE

Virginie

10H45 - 11H45  
GYM. POSTURALE

Virginie

11H45 - 12H30  
CARDIO

Virginie

NEW

13H30 - 15H00  
SPORT ADAPTÉ ESAT

Anne-Hélène

16H - 17H  
GYM ADAPTÉE SEP\*

Emma

18H - 18H45  
RENFO. MUSCULAIRE

Mickaël

18H45 - 19H30  
CARDIO

Mickaël

19H30 - 20H15  
FIT POSTURAL

Mickaël

20H15 - 21h  
CARDIO

Mickaël

NEW

## MARDI

9H45 - 10H45  
GYM FORM' SENIOR

Virginie

10H45 - 11H45  
GYM FORM' DÉTENTE

Virginie

11H45 - 12H30  
TOTAL BODY ZEN

Virginie

SALLE DE LA FONTAINE

19H - 19H45  
TOTAL BODY FORM'

Juliette

19H45 - 20H30  
RENFO. MUSCULAIRE

Juliette

20H30 - 21h15  
CARDIO TRAINING

Juliette

NEW

## MERCREDI

17H - 18H  
GYM. POSTURALE

Juliette

18H - 18H45  
CARDIO

Juliette

18H45 - 19H15  
HIIT

Juliette

19H15 - 20H  
TOTAL BODY ZEN

Juliette

## JEUDI

9H45 - 10H45  
GYM FORM' DÉTENTE

Emma

10H45 - 11H45  
GYM. POSTURALE

Emma

11H - 12H30  
SPORT ADAPTÉ UEROS

Anne-Hélène

12H30 - 13H15  
TOTAL BODY FORM'

Emma

16H - 17H  
GYM ADAPTÉE SEP\*

Emma

18H - 18H45  
FIT YOGA

Clara

18H45 - 19H45  
YOGA VINYASA

Clara

## VENREDI

9H45 - 10H45  
YOGA VINYASA

Clara

10H45 - 11H30  
STRETCHING

Clara



# PRÉSENTATION DES COURS

## ACTIVITÉS DE BASSE ET MOYENNE INTENSITÉ

- La **Gym Form' Senior** vous propose de stimuler et d'entretenir vos capacités musculaires, cardio-respiratoires, de coordination afin de retarder les effets du vieillissement. Des gestes simples de la vie quotidienne, le travail de l'équilibre et la mémoire vous aideront à préserver votre bien-être.
- La **Gym Form' Détente** : Exercices de renforcement musculaire doux et d'enchaînements cardio « sans impact ». La séance est guidée par des objectifs de coordination, d'équilibre, de mémorisation... et se diversifie grâce à l'utilisation de petits matériels.
- **Gym Posturale** : C'est une synthèse de postures actives et de méthodes Pilâtes. Cette « méthode » vous permettra de renforcer votre musculature profonde (abdominale et dorsale) et prendre conscience de votre respiration.
- Le **Stretching** est une gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir. Il se pratique dans une atmosphère calme.
- Le **yoga Vinyasa** est une discipline psycho corporel qui nous permet d'optimiser toute la vitalité du corps et de l'esprit en développant force, équilibre et bien être. C'est un enchaînement des postures qui se fait au rythme de la respiration.
- **Total Body Zen** permet de s'étirer, se relâcher, se relaxer tout en améliorant la tonicité générale du corps. Cette activité améliore l'équilibre, la coordination et la concentration. Le Total Body Zen est inspiré d'une combinaison de disciplines (yoga, pilâtes, stretching, relaxation...)

## ACTIVITÉS DE MOYENNE ET FORTE INTENSITÉ

- **Renforcement musculaire** : Tonification générale du corps, avec ou sans petit matériel.
- **Total Body Form'** : Mélange de d'activité de cardio, de renforcement musculaire et de stretching, le combo parfait pour garder une bonne condition physique.
- Le **Fit Yoga**, permet de travailler sur un rythme soutenu en musique des éléments de fitness et d'intégrer des postures de yoga.
- Le **HIIT** ou "High Intensity Interval Training" est une activité sportive intense qui permet à l'organisme de brûler un grand nombre de calories en un temps record. Les exercices qui la composent sont variés et adaptés à vos objectifs. Ces exercices font travailler toutes les parties du corps !
- **Cardio** : Aero Dance, step ... dés séances chorégraphiée et dynamique combinant plusieurs exercices et mouvements. Chacun peut y aller à son rythme ! Au-delà de brûler des calories avec ces efforts intenses, vous renforcez votre système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.
- Le **Fit Postural** : Tout en conservant l'approche du pilâtes pour le travail des muscles profonds, ce cours à pour objectif le renforcement musculaire du corps dans son intégralité. En plus des exercices habituels ciblant le centre du corps, le rythme est plus intense et cardio.
- Le **Cardio Training**, combine plusieurs disciplines sportives et exercices visant à améliorer la condition physique de manière globale. Elle permet notamment de travailler les capacités cardiovasculaires, la force, l'endurance et la mobilité.

## ACTIVITÉ ADAPTÉE

- En partenariat **ESAT/UEROS** : nous accueillons des adultes en situation de handicap pour la pratique d'activités physiques.
- **Sclérose en Plaques** (SEP) : Cette activité s'entreprind en complément de kinésithérapie, d'ergothérapie... Ces séances offrent un bien-être et permettent de mieux gérer la fatigue.



*Pour toute demande de remboursement, un certificat médical prouvant l'arrêt de l'activité est requis. Les demandes peuvent être faites de septembre à décembre, mais aucun remboursement ne sera accordé à partir du 01/01/2025.*