

# Programme hebdomadaire

Gymnastique Volontaire  
Section de St Etienne de Crossey

Nous prenons les inscriptions en début ou en fin de cours

Jour	Heure	Lieu	Animateur	Activités
Lundi	17h00 à 18h00	Salle pieds nus	Marylène	<b>Cours séniors</b> Permet de stimuler et d'entretenir vos capacités musculaires et cardio-vasculaires. Travail sur la respiration et l'équilibre. Les cours sont basés sur la mobilité articulaire et se terminent toujours par des étirements et de la relaxation. Les séances se déroulent avec ou sans musique, à son propre rythme. C'est un travail de groupe avec un suivi individualisé pour préserver un équilibre harmonieux de son corps.
Lundi	18h00 à 19h00	Salle pieds nus	Marylène	<b>Cours dynamique</b> Echauffement progressif et travail cardio-vasculaire. Renforcement musculaire général (abdos, fessiers, dos, bras, jambes) Retour au calme - étirements - relaxation. Correction individuelle et adaptation suivant les pathologies. Progression sur le temps de travail des difficultés du cours
Lundi	19h00 à 20h00	Salle Véronique Pecqueux	Mikaela	<b>NOUVEAU !</b> <b>Cours collectif</b> : musculation, assouplissements, jeux de ballons (basket)
Mardi	9h00 à 10h00	Salle Véronique Pecqueux	Catherine	<b>NOUVEAU !</b> <b>Cours plus intensif</b> que le jeudi matin
Mercredi	19h00 à 20h00	Salle pieds nus	Sandrine	<b>Cours tonique et rythmé</b> Echauffement : Cardio, enchaînement musique (utilisation des cordes) Renforcement musculaire : Les moyens les plus utilisés sont les petites altères et les élastiques. Travail de toutes les parties du corps avec des difficultés progressives sur l'année. Etirements des muscles travaillés pendant la séance.
Jeudi	9h00 à 10h00	Salle Véronique Pecqueux	Catherine	<b>Activité physique d'entretien adulte</b> Apprentissage de bonnes postures, leur gestion et correction Un échauffement, du renforcement musculaire, des exercices cardio-pulmonaires, des étirements, un temps calme de relaxation. Ce qui entraîne une prise de conscience du lien corps/esprit avec un suivi individuel. Une gym santé, une hygiène de vie et de confort au quotidien. Cela permet de créer un lien social et de convivialité.
Jeudi	17h00 à 18h00	Salle pieds nus	Monique	<b>Activité avec thèmes et moyens différents à chaque séance</b> Conserver et optimiser son capital santé. Améliorer la souplesse, la musculature, l'équilibre, etc. ... Favoriser la mémoire et le sommeil. Des cours diversifiés Evolution des difficultés sur l'année.