

Le Bureau et les Animateurs de l'association sportive « La Joie De Vivre » seront heureux de vous accueillir à partir :

Du lundi 13 septembre 2021 au vendredi 1 juillet 2022

Jours	Horaires	Types de cours	Animateurs	Salles
LUNDI	9h30-10h30	5 - Actigym'Senior	Angélique	ARABESQUE
	10h30-11h30	1 - Gym entretien	Christine	
	18h-19h	2 - Renforcement musculaire	Jérémy	
	19h-20h			
	20h30-21h30	6 - Yoga dynamique	Magali	
MARDI	9h -10h	2 - Renforcement musculaire	Angélique	ARABESQUE
	10h -11h	1 - Gym entretien	Julien	
	11h -12h	12 - Cours Gym'ADAPT		
	12h -13h	1 - Gym entretien		
	18h-19h	10 - Gym Zen support Qi-Gong, Tai chi	Stéphanie	
	19h-20h	6 - Yoga dynamique	Magali	
	19h-20h	11 - Pilates	Jérémy	ARLEQUIN
	20h-21h	11 - Pilates		
MERCREDI	18h-19h	2 - Renforcement musculaire	Chrystèle	ARABESQUE
	19h-20h	2 - Renforcement musculaire	Pascal	
	20h-21h	9 - Stretching postural		
JEUDI	9h30-10h30	5 - Actigym'Senior	Angélique	ARABESQUE
	10h30-11h30	7 Stretching - - Pilates	Christine	
	18h-19h	6 - Yoga dynamique	Magali	
	19h-20h	2 - Renforcement musculaire	Jérémy	ARLEQUIN
	20h-21h			
VENDREDI	9h -10h	2 - Renforcement musculaire	Angélique	ARABESQUE
	10h -11h	8 - Gym Zen	Magali	
	11h-12h	6 - Yoga doux		
	17h45-18h45	4 - « ZUMBA Kids » de 6 à 11 ans	Recherche animateur	
	18h45-19h45	3 - Gym support « Zumba »		
	19h45-20h45	6 - Yoga intermédiaire		

1 - Gym entretien : exercices variés (cardio modéré, abdo fessier) d'intensité modérée avec progression pour maintenir une bonne condition physique.

2 - Renforcement musculaire : cours qui permet de tonifier et de sculpter l'ensemble du corps.

3 - Gym support « Zumba » : exercices d'intensité variée alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité sur des musiques latino américaine et du monde.

4 - « ZUMBA Kids » enfants de 6 à 11 ans : activités physiques basées sur des chorégraphies Zumba originale mêlant plaisir, défoulement et jeu pour développer la confiance en soi, l'équilibre, la mémorisation, la coordination et la créativité.

5 - Actigym'Senior : Gym équilibre, mémoire et entretien adaptée aux seniors par des exercices variés dans le but de garder une bonne condition physique, d'entretenir sa souplesse, sa mémoire, son équilibre et sa réactivité.

6 - Yoga : Yoga plus ou moins dynamique, synchronisation du mouvement sur la respiration, le regard et une série de postures immuables.

7- Stretching - Pilates : : développement et entretien de la souplesse musculaire et articulaire et renforcement de l'ensemble du corps.

8 - Gym Zen : gym de santé avec des exercices d'étirements, d'ouverture et de détente afin de permettre une meilleure circulation de l'énergie dans le corps.

9 - Stretching postural : technique corporelle globale, ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires agissant sur la musculature profonde surtout le dos.

10 - Gym Zen support Qi - Gong, Tai chi : gym de santé avec des exercices d'étirements, de respiration. Epanouissement et détente par une meilleure circulation de l'énergie.

11 - Pilates : permet de renforcer l'ensemble du corps, en particulier les muscles profonds responsables de la posture.

12 - Cours Gym'ADAPT : accompagner les personnes atteintes d'Affections Longues Durées et de maladies chroniques. Dossier particulier à demander au bureau.