

PROGRAMME GÉNÉRAL

Gymnase du LARRY

Cotisation annuelle
Olivet 134€ / Extérieur 164€
+ Licence obligatoire
33€ (adultes) / 23€ (mineurs)



CHARTRE DE L'ADHÉRENT GV OLIVET

- * J'adhère à une association dirigée par des bénévoles, je me conduis comme un membre et non comme un client.
- * Je dois être en possession de ma carte d'adhérent pour la saison en cours.
- * J'arrive à l'heure au cours et je reste jusqu'à la fin de la séance.
- * Je pose une grande serviette sur le tapis de sol et porte une paire de chaussures propres exclusivement réservée au travail en salle.
- * Je respecte le matériel en le rangeant correctement à sa place, et sans le jeter.
- * J'accepte de découvrir du nouveau matériel et des activités inhabituelles.
- * Je réserve le meilleur accueil à l'animateur (animatrice) remplaçant(e).
- * Je m'organise pour assister à l'Assemblée Générale afin de connaître le fonctionnement de l'association.
- * Je ne perturbe pas les cours par des remarques ou bavardages.

Tout manquement aux règles élémentaires de conduite peut entraîner l'exclusion du cours.

Energie

Classique

Bien-être

LUNDI		
9h - 10h	ETIREMENTS SENIORS	Françoise L.
10h - 11h15	ETIREMENTS PILATES	Françoise L.
11h15 - 12h30	RENFORT ETIREMENTS RELAXATION	Françoise L.
14h15 - 15h15	RENFORT	Sandrine C.
15h15 - 16h15	ETIREMENTS (global.)	Sandrine C.
17h - 18h	RENFORT CARDIO	Wilfried M.
18h - 19h	RENFORT CARDIO	Wilfried M.
19h - 20h	Cardio. LIA / STEP (Niv.2)	Wilfried M.
20h - 21h	ETIREMENTS PILATES RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
MARDI		
9h - 10h	Cardio. LIA / STEP	Sandrine C.
10h - 11h	RENFORT	Sandrine C.
11h15 - 12h15	ETIREMENTS (global.)	Laurence H.
14h45 - 15h45	GYM EQUILIBRE MEMOIRE	Geneviève Z.
15h45 - 17h	BODY ZEN – PILATES DEBUTANTS	Geneviève Z.
17h - 18h	PILATES AVANCES	Geneviève Z.
18h - 19h	RENFORT	Sylviane L.
19h - 19h45	BODY CARDIO - AERO LATINO	Nacima T.
19h45 - 20h30	ETIREMENTS	Nacima T.
MERCREDI		
9h15 - 10h15	CARDIO RENFORT	Laurence H.
10h15 - 11h15	CARDIO RENFORT	Laurence H.
11h15 - 12h15	ETIREMENTS PILATES RELAXATION DETENTE	Laurence H.
17h45 - 18h30	RENFORT CARDIO	Sandrine C.
18h30 - 19h15	RENFORT CARDIO	Sandrine C.
19h15 - 20h15	ACT. CHORE Adultes	Soraya C.
JEUDI		
9h - 10h15	ACTI GYM / SPORT SANTE	Geneviève Z.
10h15 - 11h15	LIA CARDIO RENFORT GYM SUEDOISE	Geneviève Z.
11h15 - 12h15	ETIREMENTS SPECIFIQUES	Geneviève Z.
14h - 15h	CARDIO RENFORT	Cathy D.
15h - 15h30	ETIREMENTS (global.)	Cathy D.
15h30 - 16h30	PILATES INITIES	Cathy D.
18h - 19h	Cardio. LIA / STEP (Niv. 1) FIT STICKS	Laurence H.
19h - 20h	CARDIO RENFORT	Laurence H.
VENDREDI		
9h - 10h	Cardio. LIA / STEP (Niv. 1)	Wilfried M.
10h - 11h	RENFORT CARDIO	Wilfried M.
11h - 12h	ETIREMENTS (spécif.)	Cathy D.
17h30 - 18h	Cardio. LIA / STEP	Sandrine C.
18h - 19h	RENFORT	Sandrine C.
19h - 20h	ETIREMENTS PILATES RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
SAMEDI		
8h30 - 9h30	Préparation physique spécifique aux hommes	Guillemette C.
9h30 - 10h15	DYNAMIC' GV	Alternance
10h15 - 11h	RENFORT	
11h - 11h30	ETIREMENTS (global.)	

DESCRIPTION des COURS

ACTI GYM SPORT SANTE - Séance multi activités pour entretenir sa condition physique dans le respect des capacités de chacun. Echauffements, mobilisation articulaire, cardio, renfort musculaire, séquences de coordination et d'équilibre, étirements et relaxation détente pour terminer.

ALTERNANCE - 4 animateurs : fit dance, fit sticks, cardio combat, aéromove, body zen et autres activités.

BODY ZEN - Séance pour s'assouplir par des exercices inspirés du yoga, du qi cong, du stretching, et renforcer sa musculature profonde par la méthode Pilates.

CARDIO - Séance ayant pour but de stimuler les fonctions cardio-vasculaire et respiratoire pour améliorer les capacités d'endurance. Prédominance de situations dynamiques (marche rapide, course, step, enchaînements). Intensité de travail adaptée à chacun.

ENCHAINEMENTS - Séance privilégiant l'endurance cardio-pulmonaire et la coordination motrice. Après un échauffement, une chorégraphie en 3 ou 4 modules est travaillée sur plusieurs séances, avec différentes pratiques pour support : LIA, HIA, STEP, Aéro-latino.

ETIREMENTS

Méthode dite « GLOBALE » pour entretenir la souplesse, les étirements viseront l'ensemble du corps en tenant compte des chaînes musculaires. C'est un travail doux, progressif réalisé « sans à coups » adapté à chacune et chacun d'entre vous.

Méthode dite « SPECIFIQUE » pour améliorer la souplesse et évaluer ses progrès, le travail proposé ciblera plus particulièrement un groupe musculaire pendant plusieurs séances et utilisera des techniques plus larges.

GAINAGE - Technique de renforcement des muscles posturaux et périphériques permettant d'améliorer la tonicité générale du corps.

GYM. EQUILIBRE – MEMOIRE - Séance conviviale et ludique, qui propose, après un échauffement articulaire des séquences d'équilibre et de prévention des chutes, des exercices de mémorisation et de coordination motrice, complétés par du renforcement musculaire et des étirements adaptés. Progrès assurés.

PILATES - Méthode permettant un renforcement de la musculature profonde. Contrôle du corps et travail sur la respiration. Permet d'améliorer la posture générale et de soulager les problèmes de dos. Travail en douceur mais intense au niveau de l'énergie demandée.

RELAXATION - Retour au calme, détente, respiration.

RENFORT - Séance ayant pour but l'amélioration et/ou l'entretien de la force musculaire. Utilisation de charges (poids du corps, lests, haltères) adaptées en fonction de chacun. Travail plus ou moins intense en statique (gainage) ou en dynamique selon le groupe musculaire travaillé. Etirements de récupération musculaire en cours ou fin de séance.

PRATIQUES

L.I.A. (low impact aerobic) : Technique basée sur des déplacements à faible impact au sol ; ils s'effectuent sans saut avec des mouvements simples des bras.

STEP : les déplacements sont centrés cette fois sur et autour du STEP (marche d'exercice).

BODY CARDIO : Cours composé d'exercices simples et intenses en musique combinant travail cardio-respiratoire et renfort musculaire.

AERO LATINO : Association de mouvements issus du fitness et de différentes danses (salsa, afro, rock...). Construit sous forme de séquences chorégraphiques avec peu d'apprentissage pour se dépenser et s'amuser.

PROGRAMMES INDÉPENDANTS

Larry - Orbellière - En Extérieur

Cotisation annuelle + Licence obligatoire

33 € (adultes) / 23 € (de 16 à 17ans)

FOLKLORE DU MONDE

Gymnase du LARRY - Françoise MABON

Mercredi - Israël 20h15 - 22h15

Vendredi - Tous pays 14h - 16h

Cotisation annuelle pour 4h de cours/semaine

Olivet 156 € Extérieur 189 €

MUSCULATION

renfort spécifique et individuel quasi coaching personnel

Gymnase de l'ORBELLIERE Chloé HEMERY

Mercredi 19h - 20h30

Samedi 10h - 11h30

Cotisation annuelle pour 3h de cours/semaine
+ accès au cours de Gym Masculine du samedi matin

Olivet 180 € Extérieur 214 €

PLEIN AIR

Alternance des lieux

MARCHE NORDIQUE Geneviève ZARAGOZA

Lundi 10h15 - 11h30 (avancés)
ou 11h15 - 12h15 (débutants)

ACTI'MARCH - SPORT SANTE Geneviève ZARAGOZA

Mardi - Charlemagne 11h30 - 12h30

OXY'TRAINING Wilfried MYRTIL

Mercredi 18h - 19h

Cotisation annuelle pour
1 activité Plein Air / semaine
Olivet 100 € Extérieur 126 €

Cotisation annuelle pour
2 activités Plein Air / semaine
Olivet 149 € Extérieur 191 €

FOLKLORE DU MONDE

Sur des supports musicaux empruntés aux folklores du monde (Italie - Grèce - Roumanie - Serbie - Russie - Bulgarie - Ecosse - Angleterre - Canada - Israël - France...) les participants dansent des chorégraphies adaptées à leurs possibilités, dans la joie, la bonne humeur et la convivialité.

MUSCULATION

Renfort spécifique et individuel quasi coaching personnel

Articulée comme un cours de renfort musculaire, cette activité présente une phase initiale et une phase finale collectives. Le corps de séance de 45 minutes d'exercices spécifiques sur machine permet d'entretenir et de développer sa force et son endurance musculaire. Au fil de l'année, le programme d'entraînement se personnalise et aboutit à un coaching personnel afin que chacun évolue (ex : amélioration du cardio / augmentation du volume musculaire / disparition de zones sensibles comme le dos...)

MARCHE NORDIQUE - SPORT SANTE

Marche dynamique d'endurance pratiquée en pleine nature (alternance des lieux) où la propulsion se fait grâce à des bâtons spécifiques. Accessible et adapté à tous, ce sport santé bénéfique au corps et à l'esprit, est rythmé par des séquences cardio, renforcement musculaire, étirements.

ACTI'MARCH - SPORT SANTE

Marche sportive de santé en plein air et dans la bonne humeur, cible la dépense énergétique et s'appuie sur un programme pré-établi pour atteindre un objectif personnel : reprise du sport, en complément d'une autre activité physique, affinement de la silhouette ou amélioration de la condition physique. En récupération : séquences de renforcement musculaire et étirements.

OXY'TRAINING

Cours utilisant l'environnement, composé d'un mélange d'exercices cardiovasculaires et de renfort musculaire. Séances en plein air. Plusieurs lieux de pratique au cours de l'année. La finalité de cette activité physique est d'aider la perte de poids, améliorer sa condition physique, se sentir à l'aise dans son corps et retrouver une meilleure vitalité.



GV OLIVET

Energie

Classique

Plein Air

Bien-être

Le SPORT SANTÉ PROGRAMMES SAISON 2018/2019

du Mardi 11 septembre 2018 à 15h

au samedi 29 juin 2019

Gymnase du Larry

54, rue des Chênes OLIVET

Tél. 02 38 64 27 12

gvolivet@wanadoo.fr

L'association se garde le droit de supprimer les cours dont le nombre de participants serait insuffisant et de modifier des horaires.

Une permanence a lieu au bureau du Larry
le **mercredi** sauf vacances scolaires,
de septembre à novembre : de **17h à 19h**
de décembre à juin : de **17h 30 à 18h 30**

www.gvolivet.fr



Maj : le 01.10.2018