

# PROGRAMME INDEPENDANT

Pour toute activité

Licence obligatoire : 33€ adulte / 24 € mineur

## FOLKLORE DU MONDE

Gymnase du LARRY-Françoise MABON

- Mercredi 20h15 - 22h15 : Israël
- Vendredi 14h - 16h : Tous pays

Cotisation annuelle pour 4h/ semaine  
Olivet 156€ / Extérieur 189€

## MUSCULATION

Gymnase de l'ORBELLIÈRE

- Samedi 10h - 11h30 Dimitri C.

Cotisation annuelle pour 1h 1/2/ semaine  
+ accès au cours du samedi de 8h30 à 9h30  
Olivet 180€ / Extérieur 214€

## PLEIN AIR

Alternance des lieux

## MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP

Geneviève ZARAGOZA

- Lundi 10 h – 11 h30

Cotisation annuelle pour 1h 1/2 /semaine  
Olivet 150 € / Extérieur 165 €

## ACTI'MARCH – BUNGY PUMP

Ile Charlemagne Geneviève ZARAGOZA

- Mardi : 10h30 – 11h30

Cotisation annuelle pour 1 h / semaine  
Olivet 100 € / Extérieur 110 €

## 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

## MARCHE DYNAMIQUE- BUNGY PUMP

Marche dynamique d'endurance pratiquée en plein air (alternance des lieux) où la propulsion se fait grâce à des bâtons équipés d'un système de pompe (4 à 10kg de résistance), atténuant les pressions articulaires et risques de lombalgie, tout en sollicitant 90% des muscles. Accessible et adapté à tous, ce sport santé bénéfique au corps et à l'esprit, est rythmé par des séquences cardio, renforcement musculaire, étirements de récupération.

## ACTI'MARCH – BUNGY PUMP

Cette marche sportive de santé en plein air cible la dépense énergétique amplifiée par l'introduction sur des entraînements de bâtons propulseurs (voir ci-dessus) garantissant un renforcement musculaire continu. Un programme est établi à chacun en fonction d'un objectif : reprise d'activité, affinement de la silhouette (+77% de calories brûlées), maintien et amélioration de la condition physique. Sport santé complété par des séquences de renforcement musculaire ciblé et des étirements chaque fin de séance. Un entraînement collectif et individuel.

# PROGRAMMES SAISON 2020/2021



## Gymnase du Larry

54, rue des Chênes - 45160 OLIVET

02 38 64 27 12

[gvolivet@wanadoo.fr](mailto:gvolivet@wanadoo.fr)

[www.gvolivet.fr](http://www.gvolivet.fr)



Association loi 1901 affiliée à la FFEPGV  
Agrément jeunesse et sport N°45 98 048 S

# PROGRAMME GENERAL

Du 08.09.20 14h au 27.06.21

## Gymnase du Larry

**Cotisation annuelle :**  
**Olivet 134 € / Extérieur 164 €**  
**+ Licence obligatoire**  
**33€ adulte / 24€ mineur**

Permanence bureau du Larry, MERCREDI (hors vacances scolaires)

- ✓ De septembre à novembre : 17h-19h
- ✓ De décembre à juin : 17h30-18h30

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

Classique

Energie

Détente

LUNDI		
8h45-9h45	GYM DOUCE	Dimitri C.
9h45-10h45	PILATES- ETIREMENTS	Dimitri C.
10h45 - 11h45	RENFORT	Dimitri C.
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	Axelle P.
19h45 - 20h30	ETIREMENTS	Axelle P.
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.
17h-18h	PILATES DEBUTANT	Laurence H.
18h - 19h	Cardio. LIA / STEP (Niv. 1) FIT STICKS	Laurence H.
19h - 20h	CARDIO RENFORT	Laurence H.
VENDREDI		
8h30 - 9h30	Cardio. LIA / STEP (Niv. 1)	Wilfried M.
9h30 - 10h30	RENFORT CARDIO	Wilfried M.
10h30 - 11h15	ETIREMENTS (spécifiques)	Cathy D.
11h15 - 12h	ETIREMENTS (spécifiques)	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	RENFORT	Dimitri C.
9h30 10h15	DYNAMIC' GV	
10h15 - 11h	RENFORT	Alternance
11h - 11h30	ETIREMENTS (global.)	

## DESCRIPTION des COURS

**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.

**ACTI GYM SPORT SANTE** - Séance multi activités. Echauffements, cardio, renfort musculaire, séquences de coordination et d'équilibre, étirements.

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

**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.

**ETIREMENTS 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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

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