



(Ces cours et ces horaires sont susceptibles d'être modifiés suivant l'évolution du protocole sanitaire, suivant le nombre d'adhérents inscrits et suivant la disponibilité des salles).

Cours de gymnastique, de cardio-training/fitness, d'activité physique adaptée et de Pilates : Anthony Bourgeais, éducateur sportif depuis 2001, diplômé STAPS, BPJEPS "Activités physiques pour tous", CC "enseignant Pilates" et intervenant en Activité Physique Adaptée.

Cours de yoga: Guy Lebrun, professeur de yoga (formation pour l'enseignement du Viniyoga depuis plus de 40 ans).

Cours de Pilates du vendredi : Maxime Beduneau, éducateur sportif, diplômé BPJEPS "Activités physiques pour tous" et « activités de la forme », titulaire du CS AMAP sport santé autonomie et maintien de la personne, instructeur Pilates en milieu associatif.

GYMNASTIQUE

Cours gym d'entretien :

- ☒ POUR ADULTES - soit le mardi de 10H45 à 11H45
- soit le jeudi de 11H à 12H

Le cours a lieu l'« espace bien-être » au 1^{er} étage de la salle de sport. A travers des pratiques variées et dynamiques en musique (Circuit d'ateliers, aérobic, renforcement musculaire debout et au sol), l'ensemble des capacités physiques est sollicité pour mieux vivre au quotidien: force, coordination, endurance, équilibre... Ce cours convient plus particulièrement aux personnes de 50 ans et plus. **Pensez à amener un tapis de sol.**

CARDIO-TRAINING/FITNESS

- ☒ POUR ADULTES - le jeudi de 19h à 20h

Le cours a lieu au carré bleu, nouvelle salle de sport. Mobilisation des différentes fonctions physiques à travers des pratiques variées et en musique: step, aérobic, circuit training, cardio training, renforcement musculaire avec et sans matériel (swiss ball, poids, vélos elliptiques...).

Pensez à amener votre tapis de sol.

YOGA

- ☒ POUR ADULTES : - Soit le mardi de 17H à 18h15
- Soit le mardi de 18h30 à 19h45
- Soit le mercredi de 18h30 à 19h45
- Soit le mercredi de 20H à 21h15 (pour les confirmés)

Le cours a lieu à l'« espace bien-être » au 1^{er} étage de la salle de sport. L'enseignement du Viniyoga garde les principes du grand Krishnamacharya : harmonie de la respiration et mouvements. Préparation, posture et contre pose. Des séances qui sont une suite logique de postures qui partent de la vie courante, s'en éloignent puis y reviennent, avec un temps de relaxation accompagné de bols tibétains pour finir les séances. **Pensez à amener votre tapis de sol et si besoin, une couverture pour la relaxation... et éventuellement un petit coussin et une sangle de yoga.**

PILATES

☒ POUR ADULTES

- soit le lundi de 9h30 à 10h30 (avec Anthony)
- soit le jeudi de 9h45 à 10h45 (avec Anthony)
- soit le jeudi soir de 20h15 à 21h15 (avec Anthony)
- soit le vendredi de 19H à 20H (avec Maxime) *(l'horaire a changé)*
- soit le vendredi de 20H à 21H (avec Maxime) *(l'horaire a changé)*

Le cours a lieu l'« espace bien-être » au 1^{er} étage de la salle de sport. Le Pilates est une méthode de gym douce qui vise à renforcer et tonifier l'ensemble des muscles de la posture dans la non douleur. Les abdominaux profonds et l'ensemble des muscles du corps sont sollicités avec pour objectif la prévention des maux de dos et le bien-être global. **Pensez à amener votre tapis de sol.**

PILATES ADAPTÉ

☒ POUR ADULTES

- le mardi de 14H15 à 15H15 Salle des Ballerines - rue des Fontaines
- le mardi de 15H30 à 16H30 (derrière la salle des kimonos)

Le cours a lieu dans la salle des Ballerines. Le Pilates adapté est une déclinaison de la méthode Pilates classique afin que celle-ci soit praticable au plus grand nombre selon les particularités et limites de chacun.

Il s'agit dans un premier temps de renforcer et tonifier l'ensemble des muscles de la posture debout et sur chaise en intégrant les fondamentaux de la méthode (6 à 8 séances).

Puis dans un second temps, les exercices proposés se réaliseront davantage au sol tout en restant adaptables, selon les difficultés rencontrées, debout ou assis.

Une multitude d'outils sera utilisée pour favoriser un ressenti plus intense de chaque exercice (swiss ball, anneau Pilates, écharpe élastique, foam roller, ballon paille).

L'ensemble des muscles du corps est sollicité avec une intention prioritaire sur le ressenti de son corps en mouvement permettant de prévenir ses maux particulièrement au niveau du dos.

Chaque pratiquant est considéré selon ses antécédents traumatologiques et pathologiques à partir d'un bilan de départ. **Pensez à amener votre tapis de sol.**

APA – sport santé

☒ POUR ADULTES

- le mercredi de 9H45 à 10H45 Salle des kimonos - rue des Fontaines
- le mercredi de 11H à 12H Salle des kimonos - rue des Fontaines
- le vendredi de 14H30 à 15H30 Salle des Ballerines - rue des Fontaines
(derrière la salle des kimonos)

Mise en mouvement sollicitant l'ensemble des capacités (équilibre, adresse, endurance, force, coordination, réflexion...) de la manière la plus adaptée aux particularités de chaque pratiquant. Sous forme d'exercices, de parcours ou encore d'ateliers, seule ou à plusieurs, la personne est amenée à mobiliser ses muscles et sa tête en étant guidée et accompagnée pour être la plus autonome possible dans ses mouvements. Chaque pratiquant est considéré selon ses antécédents traumatologiques et pathologiques à partir d'un bilan de départ.

L'activité physique est reconnue d'une grande utilité dans la prévention des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète et de plusieurs types de cancer. Elle contribue à limiter l'hypertension, à lutter contre l'obésité en plus de participer au bien-être et à l'amélioration de la qualité de vie.

A savoir: Sur présentation d'une ordonnance, certaines mutuelles remboursent la pratique d'une APA.