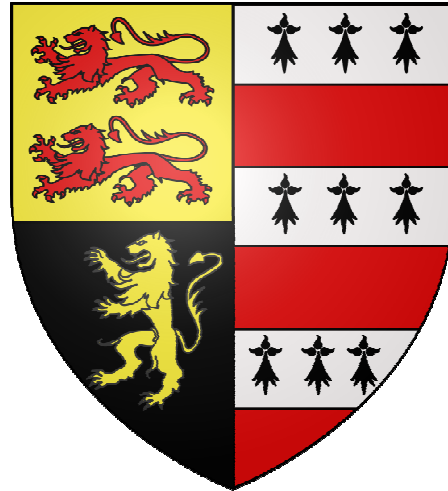


BOUGER A CHAMBERET

(association loi 1901)





BOUGER A CHAMBERET

L'ASSOCIATION

L'association Bouger à Chamberet a été fondée en 2011 dans le but de créer des activités sportives et de loisirs, d'épanouissement des personnes.

A ses débuts seul un cours de gymnastique avait lieu, puis de la Zumba, (que l'on a arrêté car nous n'avons pas trouvé de professeur disponible).

Mais depuis d'autres cours se sont ajoutés : la danse en ligne, la gymnastique d'entretien, la marche active, le renforcement musculaire, le HIIT (High Intensity Interval Training), les étirements et dernièrement le Pilates et la gym Senior.

Une nouvelle activité a ouvert en septembre 2022: la musculation encadrée, d'autres se sont arrêtées: la gym junior et la gymnastique d'entretien, et en septembre 2023: la danse en ligne.

Six personnes constituent le bureau qui prépare le programme des activités de chaque année. Nos coordonnées sont en page 12.

L'association réunit aujourd'hui plus de soixante quinze adhérents actifs.





BOUGER A CHAMBERET

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien même si vous n'êtes pas un athlète, améliorer votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs. Il est également souvent utilisé à la suite d'une blessure ou opération afin de mieux récupérer.

Les séances se déroulent sur des musiques entraînantes et rythmées sur des chorégraphies variées utilisant plusieurs accessoires tels que les haltères, les élastiques, le step, des ballons lestés ...





BOUGER A CHAMBERET

MARCHE ACTIVE

Chaque mercredi à 10h, retrouvez-nous pour une heure et demie en moyenne de marche active avec ou sans bâtons de marche, dans Chamberet et ses environs.





BOUGER A CHAMBERET

LE H.I.I.T. High Intensity Interval Training



Le HIIT, ou High Intensity Interval Training, est une méthode fondée sur un entraînement en intervalles de haute intensité composé de phases d'action puis de récupération courte active.



Avec un entraînement HIIT, vous demandez à votre corps de puiser très rapidement dans ses réserves. Vous allez ainsi le pousser dans ses retranchements et brûler un maximum de calories.

Le HIIT permet une amélioration notable des capacités respiratoires, et cardiaques.

Les séances d'une heure comportent un échauffement puis le travail cardio, puis un retour au calme avec des étirements, le tout sur des musiques rythmées très entraînantes.





BOUGER A CHAMBERET

STRETCHING

Deux fois par mois, une séance d'étirements complète le programme d'entretien de notre forme.

Entretenir ou retrouver sa souplesse, adopter une bonne posture améliore notre condition physique.



Un bon étirement permet une récupération plus rapide de l'effort musculaire. La séance a pour but de faire ressentir à chacun l'intérêt de l'étirement dans une posture optimale. Avec une pratique régulière, les progrès sont au rendez-vous.





BOUGER A CHAMBERET

GYM SENIOR

NOUVEAU !

Vous êtes **Senior**, et vous avez envie de bouger.

Vous souhaitez un accompagnement

Bouger à Chamberet va proposer en septembre

un nouveau cours de

GYM Senior

Du renforcement musculaire adapté, un travail d'équilibre,
sur une ambiance musicale motivante.

animé par Lucille coach sportive diplômée,





BOUGER A CHAMBERET

MUSCULATION ENCADREE

L'association dispose d'une salle de musculation équipée d'un matériel performant. Une coach sportive Lucille, diplômée d'état conseille et encadre les adhérents souhaitant profiter de ce très bel équipement.



Les bienfaits de la musculation :

Renforcement musculaire global, diminution des problèmes de dos, amélioration de la respiration, baisse de la fréquence cardiaque et amélioration de la capacité à se dépasser sont quelques-uns des nombreux bienfaits physiques liés à une pratique régulière de la musculation.



La musculation est praticable par tous. Homme ou femme, vous trouverez toujours des exercices ou programmes adaptés à vos besoins ou objectifs personnels.



Les bénéfices peuvent aussi être psychologiques. Aspect souvent négligé, le fait de se sculpter un corps est aussi un bon moyen de gagner en confiance en soi.



Pas d'âge limite pour vous lancer. Par exemple : si vous avez plus de 40 ans, pratiquer de manière saine et régulière la musculation est excellent pour améliorer la fonction respiratoire ou l'endurance.

Mieux, comme une cure de jouvence, la musculation limite la fonte musculaire



BOUGER A CHAMBERET

PILATES

La méthode Pilates, est un système d'activités physiques développé au début du XX^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph PILATES.

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils.

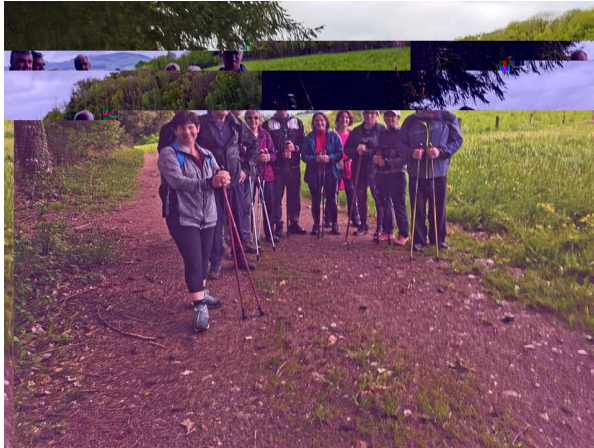
Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.





BOUGER A CHAMBERET

MARCHE NORDIQUE



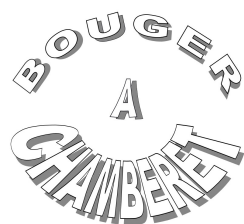
La marche nordique est plus dynamique que la randonnée et a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons qui aident le corps à se propulser vers l'avant.

Le groupe de marche nordique de notre association vise ce but en encourageant les marcheurs à se servir des bâtons et à progressivement accroître leur vitesse.

Notre accompagnateur est Daniel.

Les marches se font sur une distance de 8 à 12 km en moyenne sur une quarantaine de parcours aux paysages variés dans un périmètre à moins de 30 mn de Chamberet





**REJOIGNEZ
NOUS!**



Contacts:

Présidente, Violette : 06 15 23 91 45

Secrétaire, Nathalie: 06 14 58 54 54

Trésorière, Magali: 06 02 50 02 10

Facebook: Bouger a Chamberet



BOUGER A CHAMBERET

Pour profiter des activités de notre association:

- Adhésion annuelle : 25 € par famille, (couvrant l'achat de matériel et l'assurance ...)
- Tarif des cours: 5.5 € chaque séance, possibilité de prendre une carte de 10 cours
- Tarif de la musculation : 25 € par mois, 75 € au trimestre., 7 € à la séance



Lucille



Valérie



Daniel

Planning des cours:

Mardi:

Renforcement musculaire: 20h-21h

Vendredi:

Musculation encadrée: 17h30—19h30

Stretching : 19h30-20h30

Mercredi

Musculation encadrée 17h-20h

Pilates : 20h-21h

Dimanche

Marche Nordique: départ 8h30 ou 9h

Suivant la saison

Jeudi:

Marche active : 10h -12h

Gym Senior: 11h- 12h

H.I.I.T. : 19h30-20h30

Les cours ont lieu à la salle des associations 1 route de la Font Blanche à Chamberet
et à la salle des fêtes le mardi.

Prochainement, nous disposerons d'un créneau dans la nouvelle salle des sports