



LES SÉANCES DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE GYM SANTÉ LOISIR REZÉENNE (*)

club affilié à La FFEPGV

Gym dynamique

Séance en musique en pleine dépense d'énergie pour développer la fonction cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, l'équilibre

Gymnase SALENGRO

- Le mercredi de 18h45 à 19h45 **et de** 19h45 à 21h00 (Alexandre)
- Le jeudi de 18h30 à 19h30 (XXXX)

Gymnase DUGAST

- Le mardi de 9h15 à 10h15 (Sylvie)

Gym dynamique seniors

Gymnase DUGAST

- Le jeudi de 9h15 à 10h15 (Sylvie)
- Le mardi de 10h30 à 11h30 (Sylvie)

Cross Training

Activité s'appuyant sur un travail de High Intensity Interval Training (HIIT), méthode qui alterne des exercices intensifs avec des temps de récupération. Le Cross training vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé

Gymnase SALENGRO

- Le mardi de 18h30 à 19h30 **et de** 19h35 à 20h35 (Alexandre)

Musculation Training

Activité qui consiste à reprendre les bases de la musculation au cours d'un travail de groupe suivi d'un travail de série effectué à titre individuel à un rythme propre à chaque participant. En fin de séance, stretching ou renforcement abdominal

Gymnase SALENGRO

- Le mardi de 20h30 à 21h30 (Alexandre)

Gym douce (seniors)

Séance en musique à l'intensité adaptée au public proposant du renforcement musculaire, de l'équilibre, de la coordination et de la souplesse

Gymnase DUGAST

- Le jeudi de 10h30 à 11h30 (Sylvie)

Gym pour personnes en surcharge pondérale

Séance pour personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 30

Gymnase DUGAST

- Le mercredi de 18h30 à 19h30 (Christelle)

(*) Ouverture des cours sous réserve d'un nombre d'adhérents suffisant

Gym Hommes (adultes et seniors)

Renforcement musculaire spécial dos

Gymnase DUGAST

- Le lundi de 20h00 à 21h00 (Anne-Marie)

Renforcement musculaire - Stretching

Séance basée sur des exercices de renforcement des muscles profonds afin d'améliorer la posture, complétés par des exercices de stretching

Gymnase DUGAST

- Le lundi de 14h00 à 15h00 (Anne-Marie)
- Le lundi de 18h45 à 19h45 (Anne-Marie)
- Le mardi de 18h30 à 19h30 (Anne-Marie)
- Le mercredi de 17h25 à 18h25 (Alexandre)

Gymnase SALENGRO

- Le lundi de 18h30 à 19h30 (Pascale)
- Le lundi de 19h45 à 20h45 (Sylvie)
- Le jeudi de 17h15 à 18h15 (XXX)

Pilates

Renforcement musculaire profond activant les muscles faibles et relâchant ceux trop tendus
Force, souplesse, coordination sont les bienfaits ressentis au quotidien

Gymnase DUGAST

- Le lundi de 11h15 à 12h15 (Anne-Marie)
- Le mardi de 19h45 à 20h45 (Anne-Marie)

Salle ILETTE

- Le mardi de 17h15 à 18h15 (Julie)

Body Zen

Technique de renforcement des muscles de la posture : permet d'améliorer le maintien, de renforcer les articulations, de bien s'étirer et se relaxer à partir d'exercices de Yoga, Pilates, Feldenkrais, Relaxation

Salle ILETTE

- Le lundi de 17h15 à 18h15 **et de** 18h20 à 19h20 (Sylvie)

Marche nordique

Sport complet en extérieur permettant une dépense d'énergie accrue et procurant le plaisir d'un style de vie sain et actif. Convient à tous.

- Le samedi pour débutants de 9h00 à 10h30 (Roland)
- Le samedi pour confirmés de 9h00 à 10h30 (XXXX)

Marche active

Programme de 12 semaines permettant, pour chacun, d'améliorer sa technique de marche, ses capacités cardio-respiratoires, son endurance, son tonus musculaire

- Le vendredi de 9h15 à 10h15 (Roland)
à partir du 10 septembre 2021