



## **DESCRIPTIF DES ACTIVITES - ASSAM GYM 2021/2022**

### **CECILE – PILATES & STRETCHING**

#### **Pilates**

L'objectif de ce cours qui se pratique sur un tapis, sans impacts et sans risques, est de renforcer les muscles profonds de tout le corps. Le Pilates améliore l'équilibre, augmente la souplesse, diminue le stress, améliore la santé en général. C'est une méthode douce et globale de se muscler qui s'adresse à tous. La pratique du Pilates nous permet d'aller de mieux en mieux, et de le ressentir dans la vie de tous les jours. A pratiquer sans modération.

#### **Stretching**

Le stretching est un cours d'étirements fait d'exercices au sol dans le but de s'assouplir et de se relaxer. Les muscles ont besoin d'être toniques, mais aussi d'être souvent étirés pour être en bonne santé.

#### **Cardio Danse**

Cardio Danse est le cours de groupe de danse qui offre une variété de mouvements pour un excellent entraînement cardiovasculaire. Les mouvements sont souvent inspirés des styles de musique très variés choisis, le cardio danse permet de gagner de la masse musculaire et de perdre de la graisse. Car l'exercice cardio consiste à faire une activité (d'intensité moyenne) pendant plus d'une demi-heure, au moins.

### **STEPHANE – RENFO/ MUSCULAIRES CROSS TRAINING**

#### **CROSS TRAINING**

Le cross training est un entraînement fonctionnel qui va solliciter l'ensemble des muscles de votre corps grâce à des méthodes croisées sous formes d'atelier de 5 minutes (parcours) variables.

Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire.



## **Stretching**

Le stretching est un cours d'étirements fait d'exercices au sol dans le but de s'assouplir et de se relaxer. Les muscles ont besoin d'être toniques, mais aussi d'être souvent étirés pour être en bonne santé.

# **HELENE – RENFO MUSC & PILATES**

## **Abdos Béton/ Cuisses fessiers**

Séance intensive d' ½ heure d'abdominaux, ciblage des 3 groupes musculaires de la sangle abdominale pour se sculpter des abdos bien dessinés et une taille de guêpe. Travail en surface et profondeur

## **Pilates Gym Posturale**

Cours combinant la méthode Pilates et des exercices visant à améliorer la posture, harmoniser la silhouette et renforcer la musculature profonde. L'association et l'harmonisation des mouvements permettent de rééquilibrer le corps, de se muscler tout en s'étirant, de s'assouplir et atténuer les tensions tout en protégeant les articulations. La respiration associée aux différents exercices offre un effet à la fois énergisant et relaxant. Une pratique régulière amène un développement harmonieux de son corps et un bien être mental.

# **ANNE-LAURE – RENFO MUSC & MARCHE NORDIQUE**

## **Réveil musculaire :**

Gym douce qui a pour but de mettre en mouvement toutes les fonctions de l'organisme. Cette séance a pour but de réveiller vos articulations, vos muscles, travailler votre coordination et votre mémoire et votre équilibre.

## **Gym globale :**

Cours qui permet d'améliorer sa force, sa résistance et son endurance grâce aux exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire.

## **Marche nordique :**

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.



### **Marche Sportive (Débutant):**

La marche Sportive est un sport qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Il fait donc travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. la marche sportive se pratique de façon volontaire et à un rythme accéléré.

## **DENIS – RENFO MUSC & PLEINE CONSCIENCE**

### **Renforcement musculaire global :**

- Début de séance d'environ 10 minutes à l'intensité juste nécessaire et suffisante pour produire un échauffement utile.
- Corps de séance de 35 minutes durant lequel tous les groupes musculaires sont renforcés et tonifiés de manière méthodique.
- 10 minutes d'assouplissement et de retour au calme.
- 5 minutes de relaxation.

C'est donc une séance très globale dans son ciblage d'objectif (condition physique de base). Question intensité et technique, la séance doit être accessible à toute personne ayant son certificat médical d'aptitude ;-). Pas de « cardio » dans cette séance car même s'il y a des moments où le rythme cardiaque doit monter pour les besoins de la mise en forme cardiorespiratoire, ce n'est jamais sur un temps prolongé. Pas non plus de soucis à se faire quant à la coordination des enchainements, ni sur le calage rythmique sur des tempos musicaux.

Le niveau d'intensité du cours est adapté au niveau de capacité du groupe. Si le niveau est hétérogène, de petites adaptations et corrections individuelles sont possibles sans limiter les plus performants (avec un groupe de moins de 20 personnes cela reste possible). En résumé c'est une séance accessible à tout le monde.

### **Pleine conscience :**

Sur fond de musique douce, il s'agit dans cette séance d'apprendre l'état d'être le plus propice à votre équilibre psychosomatique et émotionnel. C'est une séance à base de gym douce, de conscience du schéma corporel et de respiration, utilisant le pouvoir du moment présent comme support d'épanouissement personnel. L'objectif est d'apprendre à ne pas subir le stress du quotidien, à s'en libérer par lâché-prise et positivité pour progresser vers la « zenitude ».

Durant l'année, seront abordées par cycles de plusieurs séances à thème, les méthodes suivantes :

Initiation à différentes formes de méditation – MBSR – Bodyscan – Sophrologie – Visualisation créatrice – Relaxation dynamique – Relaxation non verbale – Exercices respiratoires – Cohérence cardiaque et micro-sieste – Marches méditatives et Marche afghane – Lâché prise zen – Communication non violente – Initiation à la loi d'attraction – Synchronicité, sérendipité et intuition – Ego et non-dualité - Lien corps/esprit – Quelques exercices de Pilates...



## **SYLVIE – HATHA YOGA**

Le yoga enseigné est un hatha yoga traditionnel. Les séances sont structurées de manière à ce que l'ensemble du corps travaille afin de le tonifier, de l'assouplir, de maintenir ou retrouver une bonne mécanique musculo-squelettique et de dénouer toutes les tensions.

Travail qui permet aussi de libérer l'énergie et lui permettre de circuler correctement dans le corps tout entier. Réapprendre à respirer est aussi un des éléments essentiels de la pratique, qui apporte des bénéfices autant sur la santé du corps que sur le mentale. Les bienfaits de la pratique du yoga étant en effet aussi tangible sur le plan corporel que sur le plan psychologique avec un mental qui, lui aussi devient plus fort et plus souple pour davantage de sérénité au quotidien. L'aspect spirituel du yoga n'est pas oublié, pour ceux que cela intéresse, mais distillé de façon subtile afin que ceux que cet aspect du yoga intéresse moins puisse quand même bénéficier de ce fabuleux trésor qu'est le yoga. Une séance classique se déroule de la manière suivante :

- Un temps de recentrage
- Des échauffements pour préparer nos principales articulations
- 2 salutations au soleil pour finir d'échauffer le corps tout entier
- Les postures (debout, assises, couchées sur le ventre et sur le dos)
- Une relaxation guidée
- Une pratique respiratoire spécifique (pranayama)
- Une petite concentration en posture assise, préparation à la méditation.

La respiration et la concentration sont le fil rouge du début à la fin de la séance.

Le pranayama est seulement approché ; il n'est pas systématiquement pratiqué parce qu'il n'intéresse pas tout le monde, que les niveaux sont très disparates et qu'il rentre davantage dans le cadre d'une pratique individuelle très régulière. Faisant partie intégrante du yoga, il vous est possible de le pratiquer plus sérieusement en voyant individuellement avec Sylvie qui vous indiquera comment faire évoluer votre pratique personnelle.

## **VERONIQUE – HATHA YOGA EVA Ruchpaul**

- La respiration tisse la trame de la leçon
- La recherche de fluidité respiratoire engendre une image mentale sereine,
- La leçon est bâtie sur un rythme à 3 temps : une posture, un temps de détente, une respiration, une posture...Posture et respiration sont intimement liées.
- Chaque posture s'accompagne d'un temps respiratoire,
- La posture s'installe, se garde et ne se répète pas,
- Maintenir un travail statique, alimente le squelette, stimule les organes vitaux, et équilibre le système nerveux,
- Durer dans une posture unique permet d'être totalement investi dans son acte, la posture est réintroduite dans les séances suivantes,
- Les respirations finales reconduisent vers une habileté du geste au quotidien, le pratiquant s'imprègne du silence qui suit la séance.



Les effets :

- Dans l'immédiat : une sensation harmonieuse de bien-être.
- En différé « une aptitude à la vie »
- L'architecture d'une séance a pour objectif la destination fondamentale de l'exercice de yoga qui est de modifier par une action physiologique le cours et la qualité de l'imagerie mentale.

L'originalité de la méthode Eva Ruchpaul :

Elle s'exprime dans le choix des postures qui vont s'enchaîner, s'assembler, l'une dépendant de l'autre suivant une progression justifiée par la physiologie. La séance se construit de façon à être adaptée à l'état des participants, aux circonstances de la journée, à l'heure, à la saison, aux conditions climatiques.

La recherche des effets internes procurés par la posture sera préférée à la performance et à la souplesse. Les postures sélectionnées, issues de la tradition, sont appropriées à la vie moderne et procurent de l'énergie avec un minimum de dépense physique.

Le respect de l'espace et du rythme de chacun :

L'apprenti trouve son chemin à travers l'écoute de ses propres sensations.

« Si l'art est manière de faire, le yoga est manière de SE faire » Paul Masson-Oursel

## **EMILIE – STRONG /ZUMBA/ ZUMBA GOLD**

**STRONG :**

Ne comptez plus le nombre de répétitions. Entraînez-vous au rythme de la musique. Associez des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

**ZUMBA GOLD :**

Pour les personnes qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre.

Le cours porte sur tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardiovasculaires,

L'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre !



## **ZUMBA :**

Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu,

**T**OUS AU SPORT !!!!