

SAISON 2018 - 2019 du 6 septembre 2018 au samedi 6 juillet 2019 , hors vacances scolaires



ASE- SECTION GYMNASIQUE VOLONTAIRE & YOGA

Toutes les séances de gymnastique et yoga sont mixtes, ont lieu au gymnase Piat (Evry Village).
Les adhérents sont tenus de présenter leur carte GVV à chaque séance

SITE :
<https://www.asevry.fr/sports-evry-91/activites-gymnastique-volontaire-yoga-essonne/>

YOGA

GYMNASIQUE VOLONTAIRE

LUNDI	ASE- SECTION GYMNASIQUE	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<u>Evelyne</u>	<u>Sophie</u>	<u>Sophie</u>	<u>Evelyne</u>	<u>Sylvie</u>	<u>Claire</u>
	(***) 9h à 10h Body Zen		(*) 9h à 10h (max 25p) Pilates (1)	9h à 10h gym forme		<u>piscine Jean Taris</u> <u>2 séances (35px2)</u>
	10h à 11h gym forme	10h à 11h gym douce	10h à 11h stretching	10h à 11h stretching	10h à 11h renforcement musculaire	<u>8h30 à 9h15</u> <u>9h15 à 10h</u>
		11h à 12h gym douce	(*)11h à 12h (max 25p) Pilates (2)		11h à 12h gym de maintien	<u>Déborah</u>
						9h30 à 10h30 gym dynamique 10h30 à 11h30 stretching
		<u>animatrice ?</u>	<u>Sylvie</u>	<u>animatrice ?</u>	<u>Claire -</u> <u>piscine Agora (30p)</u>	<u>animatrice ?</u>
		(**)1h30	COUNTRY 14h00-15h30	(**)1h30		(**)1h30
<u>Simone</u> (petite salle)		<u>Marche Nordique</u>	gym enfants 3 à 6 ans 15h45 à 16h45	<u>Marche Nordique</u>	<u>18h00 à 18h45</u>	<u>Marche Nordique</u>
19h00 à 20h30	<u>Anne-Laure</u> (grande salle)		<u>Déborah</u> (petite salle)	<u>Anne-Laure</u> (grande salle)	<u>Evelyne</u> (petite salle)	
YOGA de l'ENERGIE	18h45 à 19h45 gym tonique L.I.A.		19h30 à 20h30 gym dynamique	19h30 à 20h30 zumba fitness	18h30 à 19h30 stretching postural / Body Zen	<u>Claire</u> (***) <u>piscine Agora</u> <u>11h00-11h45</u>
	19h45 à 20h45 gym de maintien		20h30 à 21h30 stretching	20h30 à 21h30 gym cardio		

pour tous renseignements : gymvolontaireyoga@gmail.com et par téléphone au 06 84 91 58 39

(*) se positionner lors de l'inscription

(**) à définir début de saison : animatrice? jour? horaire? (minimum 10 inscrits)

(***) nouveau créneau horaire

Lexique des termes de gym

gym douce	Une gymnastique douce <u>pour tous les âges</u> . Technique douce de renforcement musculaire par le mouvement et la respiration qui permet de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la posture.
gym forme ou dynamique	Entretien son corps dans sa globalité pour garder une bonne condition physique.
gym tonique L.I.A.	Le L.I.A. (low impact aerobic) se caractérise par des enchaînements sur des musiques rapides. C'est un travail sur la coordination et l'équilibre qui permet l'entretien et l'amélioration de la fonction cardio-vasculaire et respiratoire.
renforcement musculaire	Travail sur l'ensemble des groupes musculaires du corps (abdominaux, cuisses, fessier, bras, pectoraux et dorsaux) Les mouvements peuvent être exécutés à l'aide d'accessoires tels que des haltères, des élastiques, des bâtons, des lests, des glidings (petits disques glissants).
stretching	Technique destinée à étirer les muscles et de développer la souplesse corporelle. On augmente ainsi l'amplitude et la mobilisation articulaire par des étirements appropriés. La pratique régulière permet d'acquérir un corps souple et gracieux, une meilleure posture au quotidien.
gym cardio	Séance pour développer les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire à l'aide de diverses techniques.
Zumba fitness	Programme basé sur des rythmes inspirés des danses latines, telles que la salsa, la samba, le merengue, la bachata L'objectif est de travailler sur la fonction cardio-vasculaire et respiratoire par un travail en fractionné.
country	Danse en ligne sur différents types de musique. Plusieurs niveaux de chorégraphies débutants et intermédiaires. C'est un travail de coordination et d'équilibre.
marche nordique	Sport complet aux multiples bienfaits qui permet : - d'améliorer la fonction cardio-vasculaire, la respiration, l'amplitude pulmonaire. - de fortifier les muscles, de fortifier les os, tout en soulageant les articulations grâce aux bâtons utilisés en propulsion. - de travailler la posture , tonifier la silhouette et libérer les tensions de la nuque et des épaules .
aquagym	C'est une gymnastique douce effectuée en piscine à l'aide de lests, planches, frites (buchettes semi rigides en mousse). La séance dure 45 mn avec une animatrice homologuée et titulaire du BESAN (brevet d'Etat d'éducateur spécialisé des activités de la natation).
body zen	C'est une séance de renforcement et de tonification posturale, réalisée en musique. Un mix entre yoga, Tai Chi et pilates. »
pilâtes	gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques