

## lexique des termes de gym

<b>yoga de l'énergie</b>	Sa pratique vise à utiliser harmonieusement le corps, recentrer ses facultés, équilibrer, mieux respirer, tout cela pour mieux se porter. L'assiduité est nécessaire pour des résultats tangibles.
<b>gym forme</b>	Entretenir son corps dans sa globalité pour garder une bonne condition physique avec ou sans petits matériels. La séance intègre des exercices d'équilibre et des exercices sollicitant automatiquement un ensemble de chaînes musculaires.
<b>gym tonique L.I.A. step</b>	Le L.I.A. (low impact aerobic) : enchaînements sur des musiques rapides. Le step se pratique sur une marche en plastique dur. Travail sur la coordination et l'équilibre ; entretien et l'amélioration de la fonction cardio-vasculaire et respiratoire.
<b>gym douce</b>	Une gymnastique douce pour tous les âges. Technique douce de renforcement musculaire par le mouvement et la respiration ; travail sur l'équilibre, la coordination, la souplesse et la posture.
<b>renforcement musculaire tendance Pilates</b>	Travail sur l'ensemble des groupes musculaires du corps (abdominaux, cuisses, fessier, bras, pectoraux et dorsaux) La méthode Pilates est une gymnastique douce de renforcement musculaire des chaînes profondes (placement précis, mouvements lents, respiration profonde). Elle permet de ramener le corps dans un alignement idéal créant une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures.
<b>gym dynamique</b>	Développe les muscles, tonifie, sculpte, renforce la qualité musculaire, améliore la souplesse, aussi bien pour le haut que pour le bas du corps. Une activité complète, variée et originale qui alterne des exercices dynamiques de cardio et de renforcement musculaire.
<b>stretching</b>	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.
<b>gym enfants (3 à 5 ans)</b>	Pratique d'activités multiples, sans esprit de compétition, qui permet à l'enfant d'enrichir son patrimoine moteur.
<b>Country</b>	Danse en ligne sur différents types de musique. Plusieurs niveaux de chorégraphies débutants et intermédiaires. Travail de coordination, d'équilibre et surtout de mémoire.
<b>Zumba ®</b>	Programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme donnant regain d'énergie et bien-être. Travail sur la fonction cardio-vasculaire et respiratoire par des chorégraphies s'inspirant des danses latines.
<b>gym cardio</b>	Séance pour développer les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire à l'aide de diverses techniques.
<b>Stretching Postural ®</b>	Une méthode à base d'étirements et de contractions musculaires. Chaque exercice, progressif et lentement construit, vous fera découvrir votre musculature profonde, prendre conscience à la fois de vos souplesses ou de vos raideurs et apportera un mieux-être de votre corps.
<b>aquagym</b>	Gymnastique douce effectuée en piscine à l'aide de lests, planches, frites (buchettes semi rigides en mousse). Durée 45 mn avec une animatrice homologuée et titulaire du BESAN (brevet d'Etat d'éducateur spécialisé des activités de la natation).