

AEROGYM

Animation : Dominique Belotti

Référente : Chantal Louis 06 84 07 95 42

1/ Lundi 20h/21h: COURS CARDIO/PILATES : un cours d'une heure avec 2 activités

Cardio : 20 minutes

Lundi : 20 minutes LIA (low Impact Aérobic)

LIA : activité à dominante cardio vasculaire en musique réalisée par un enchaînement chorégraphié de pas très basiques, coordonnés avec les bras, dans le but de dépenser de l'énergie.

Dans l'année, ce moment peut être remplacé par des entraînements HIIT (High Intensity Interval Training), sous forme de TABATA, ou d'ateliers, qui mixent le renforcement musculaire et Pilates

PILATES :40 minutes, après le cardio

La méthode Pilates apporte un entraînement de qualité aux bienfaits extraordinaires sur le corps et le mental. Cela se manifeste par une tonicité remarquable des abdominaux et du périnée qui affinent du ventre, une amélioration de la souplesse, de la mobilité articulaire, de la force musculaire, de l'humeur, de la motivation, de l'attention avec une colonne vertébrale soutenue et un ventre renforcé et des douleurs lombaires en moins !

Au cours de l'année, le cours se réalisera avec divers accessoires : cylindre, petits ballons et powerband.

2/ Jeudi 20h/21h: COURS STEP/PILATES : un cours d'une heure avec 2 activités

Jeudi : 20 minutes de STEP

STEP : activité à dominante cardio vasculaire en musique, réalisée par des enchaînements chorégraphiés très basiques, coordonnés avec les bras, sur un step de 20 cm de hauteur, sans s'arrêter et pendant 20 minutes qui améliore la condition physique générale, la mémoire, la coordination, la latéralité, l'orientation dans l'espace et

de la maîtrise des appuis. Du Plaisir et du dévouement assurés !

PILATES :40 minutes, après le STEP

La méthode Pilates apporte un entraînement de qualité aux bienfaits extraordinaires sur le corps et le mental. Cela se manifeste par une tonicité remarquable des abdominaux et du périnée qui affinent du ventre, une amélioration de la souplesse, de la mobilité articulaire, de la force musculaire, de l' humeur, de la motivation, de l'attention avec une colonne vertébrale soutenue et un ventre renforcé et des douleurs lombaires en moins !

Au cours de l'année, le cours se réalisera avec divers accessoires : cylindre, petits ballons et powerband.

Une fois par trimestre

Ce cours d'une heure, se construit autour d'une alternance d'ateliers Pilates et d'enchaînements dansés appris en step : moment très intense en cardio !