

# Club EPGV de St Germain du Puy

Education Physique Gymnastique Volontaire

## LES SEANCES DE L' ANNEE 2023-2024

<p><b>GYM' POSTURALE®</b> Gymnase J. Prévert</p> <p>Laurence Gauriat Lundi : 17h30 Vendredi : 17h30</p> <p>Sébastienne Rock Mardi : 17h Mercredi : 16h30</p>	<p>Les muscles profonds, responsables de notre posture, représentent les 2/3 de la musculature globale du corps humain, mais nous sommes à peine conscients de leur travail. Leur rôle est d'assurer la cohésion de notre squelette. Ils sont donc fortement impliqués dans notre façon de nous tenir. Au fil des années, des déséquilibres peuvent s'installer et les mauvaises postures nous font souffrir. Les objectifs des exercices de Gym Posturale sont d'apprendre à connaître notre corps, et de prendre conscience de notre respiration, pour dénouer ou rééquilibrer nos tensions musculaires.</p> <p><b>Une gym du bien-être et anti-mal de dos !</b> <i>Deux animatrices avec des approches différentes mais avec le même objectif : nous aider à prendre soin de nous !</i></p>
<p><b>GYM DOUCE SENIORS</b> Gymnase J. Prévert</p> <p>Martine Velpry Jeudi : 15h45</p>	<p><b>Bien vieillir !</b> Garder une activité physique régulière est le secret pour conserver muscles, force musculaire et aptitudes cardiovasculaires. Avec une animatrice qualifiée, maintenez votre souplesse, et votre équilibre, renforcez vos habiletés motrices et préservez votre mémoire. <u>Il n'y a pas d'âge pour découvrir l'activité physique</u>, alors</p> <p><b>Luttez contre la sédentarité et soyez acteurs de votre santé !</b></p>
<p><b>GYM PLURIELLE</b> Gymnase J. Prévert Sébastienne Rock Mardi : 18h</p>	<p>Activités physiques variées, en musique, pour le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination motrice.....</p> <p><b>Prenez plaisir à bouger !</b></p>
<p><b>FITNESS</b> Gymnase J. Prévert</p> <p>Sébastienne Rock Jeudi : 19h30</p>	<p>Exercices diversifiés et dynamiques, avec du matériel approprié (ballons, bracelets lestés, haltères, steps... Exercices Cardio + renforcement musculaire + abdo-fessiers .....</p> <p><b>En musique et avec bonne humeur !</b></p>
<p><b>MARCHE NORDIQUE</b> En extérieur (1er RV au restaurant intergénérationnel)</p> <p>Sébastienne Rock Lundi : 14h30 à 16h</p>	<p>Apprenez à utiliser <u>vraiment</u> les bâtons de marche nordique, pour faire travailler tous les muscles de votre corps, améliorer votre capacité respiratoire et votre endurance.</p> <p><b>Acquérir la démarche d'un vrai marcheur nordique : prestance, allure, efficacité !</b></p> <p><i>Possibilité de prêt de bâtons pour les débutants</i></p>
<p><b>MARCHE ACTIVE</b> Roger Piffault Mercredi : 18h15</p> <p><b>FOOTING</b> Roger Piffault Mercredi : 18h15 En extérieur (RV au Gymnase J. Prévert)</p>	<p>Marche rapide, avec des objectifs, pour améliorer sa vitesse de marche et son efficacité.</p> <p>Footing : pratiquez en groupe, sans compétition, avec un coach qualifié, pour améliorer votre souffle, progresser, et trouver votre rythme, tout en faisant travailler tous les muscles de votre corps.</p> <p><b>Bonne préparation pour ceux qui veulent faire plus !</b></p>