Club EPGV de St Germain du Puy

Éducation Physique Gymnastique Volontaire
Label « QUALITE CLUB SPORT SANTE »

9 SEANCES PAR SEMAINE

4 ANIMATEURS QUALIFIES

GYM POSTURALE Gymnase J. Prévert Laurence Gauriat Lundi : 17h30 - 18h30 Vendredi : 17h30 - 18h30 Sébastienne Rock Mardi : 17h - 18 h Mercredi : 16h30 - 17h30	Faire travailler, à travers une gamme de mouvements lents mais néanmoins exigeants, les muscles profonds, responsables de la posture, qui représentent les 2/3 de la musculature globale du corps et assurent la cohésion du squelette. Pour apprendre à connaître son corps, prendre conscience de sa respiration, prévenir ou réduire ses tensions musculaires. Une gym du bien-être, anti-mal de dos !
GYM ENTRETIEN Gymnase J. Prévert Martine Velpry Jeudi : 15h45 - 16h45	Avoir une activité physique régulière permet de conserver force musculaire et aptitudes cardiovasculaires. Pour maintenir sa souplesse, son équilibre, renforcer ses habiletés motrices , préserver sa mémoire et se détendre. Lutter contre la sédentarité, être acteur de sa santé !
GYM PLEINE FORME Gymnase J. Prévert Sébastienne Rock Mardi : 18h -19h	Activités physiques variées, pour le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination motrice... pour celles et ceux qui veulent faire plus Bouger énergiquement avec enthousiasme !
FITNESS Gymnase J. Prévert Sébastienne Rock Jeudi : 19h30 - 20h30	Exercices diversifiés et dynamiques, avec du matériel approprié (ballons, bracelets lestés,haltères, élastiques…) Exercices Cardio + renforcement musculaire…. Une gym encore plus tonique !
MARCHE NORDIQUE Divers lieux de pratique (programmation mensuelle) Sébastienne Rock Lundi : 14h30 - 16h	Apprendre à utiliser les bâtons de marche nordique, pour faire travailler tous les muscles de son corps, améliorer sa capacité respiratoire et son endurance lors de parcours ruraux sur St Germain et communes à proximité. Une activité de plein air vraiment complète ! Possibilité de prêt de bâtons pour les débutants Covoiturage organisé pour la pratique hors de St Germain
MARCHE ACTIVE FOOTING Piste de course du stade H.Luquet Roger Piffault Mercredi : 18h15– 19h15 (RV au gymnase J.Prévert)	Marche rapide, avec l' objectif d' améliorer sa vitesse de marche et son efficacité · Footing : en groupe, sans compétition, pour amplifier son souffle, améliorer ses capacités cardio-vasculaires, renforcer ses muscles, ses articulations….. en progressant à son rythme · Marcher, Courir, 2 activités pour renforcer l'ensemble du corps et réduire le stress !