

Club EPGV de St Germain du Puy

Éducation Physique Gymnastique Volontaire

Label « QUALITE CLUB SPORT SANTE »

8 SEANCES PAR SEMAINE

4 ANIMATEURS QUALIFIES

GYM POSTURALE Gymnase J. Prévert	<p>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.</p> <p>Pour apprendre à connaître son corps, prendre conscience de sa respiration, prévenir ou réduire ses tensions musculaires.</p> <p>Une gym du bien-être, anti-mal de dos !</p>
GYM ENTRETIEN Gymnase J. Prévert	<p>Avoir une activité physique régulière permet de conserver force musculaire et aptitudes cardiovasculaires.</p> <p>Pour maintenir sa souplesse, son équilibre, renforcer ses habilités motrices, préserver sa mémoire et se détendre.</p> <p>Lutter contre la sédentarité, être acteur de sa santé !</p>
GYM PLEINE FORME Gymnase J. Prévert	<p>Activités physiques variées, pour le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination motrice... pour celles et ceux qui veulent faire plus</p> <p>Bouger énergiquement avec enthousiasme !</p>
PILATES Gymnase J. Prévert	<p>Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, notamment le muscle transverse de l'abdomen (le plus profond des abdominaux). Son rôle principal est de maintenir les viscères et aussi d'assister la respiration. Ce muscle permet de protéger le dos ainsi que d'adopter une bonne posture.</p> <p>Une gym pour un travail en profondeur !</p>
MARCHE PLAISIR Divers lieux de pratique (Programmation mensuelle)	<p>Marche agrémentée de bâtons pour profiter de la nature en améliorant sa capacité respiratoire et son endurance, tout en faisant travailler tous les muscles de son corps, lors de parcours ruraux sur St Germain du Puy et communes à proximité.</p> <p>Une activité de plein air pour tonifier son corps en douceur</p>
MARCHE ACTIVE FOOTING Piste du stade du Stade H.Luquet	<p>Marche rapide, avec l'objectif d'améliorer sa vitesse de marche et son efficacité</p> <p>Footing : en groupe, sans compétition, pour amplifier son souffle, améliorer ses capacités cardio-vasculaires, renforcer ses muscles, ses articulations, en progressant à son rythme</p> <p>Marcher, courir, 2 activités pour renforcer l'ensemble du corps et réduire le stress !</p>