

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	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 STRETCHING Gymnase J. Prévert	De l'anglais "stretching" qui se traduit par "étirage", cette pratique, qui puise son inspiration dans les gymnastiques douces, regroupe différentes techniques d'étirements : dynamiques pour la préparation aux activités, actifs pour l'échauffement et la récupération active, ou passifs pour la détente. Le stretching présente de nombreux bienfaits sur la santé (Prévention des blessures, être plus performant)
GYM ENTRETIEN Gymnase J. Prévert	Avoir une activité physique régulière permet de conserver force musculaire et aptitudes cardiovasculaires. Pour maintenir sa souplesse, son équilibre, renforcer ses capacités motrices, préserver sa mémoire et se détendre. Lutter contre la sédentarité, être acteur de sa santé !
GYM PLEINE FORME Gymnase J. Prévert	Activités physiques variées, pour le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination motrice... pour celles et ceux qui veulent faire plus Bouger énergiquement avec enthousiasme !
PILATES Gymnase J. Prévert	Méthode douce, placement précis, mouvements lents, respiration profonde. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal. Cette méthode a pour but d'harmoniser la silhouette en permettant une plus grande force intérieure. Les effets du pilates sont : Amélioration de la souplesse musculaire et articulaire, relaxe et évacuation du stress, développement de la concentration et prise de conscience du corps. Une gym pour un travail en profondeur !
MARCHE PLAISIR Divers lieux de pratique (Programmation mensuelle)	Avec ou sans bâtons (en fonction des souhaits de chacun), c'est une marche 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. Une activité de plein air pour se tonifier en douceur !
MARCHE ACTIVE FOOTING Piste du stade H. Luquet	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 !