



# GYM PLOMBIÈRES

LE SPORT POUR TOUS



Association sportive de Plombières-les-Bains



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# ACTIVITES PROPOSEES 2023-2024

## COURS POUR ADULTES

*Renforcer ses muscles et son corps de façon préventive.  
Préserver son capital santé – se détendre*

### JUVA GYM :

#### Public concerné :

Mixte Tout public majoritairement **Adultes et séniors**



#### Objectif du cours : Entretenir et prévenir votre santé

**Descriptif :** Les cours de de la méthode APOR (Approche posturo respiratoire ) DE GASQUET ont pour objectif de renforcer votre corps et vos abdominaux dans le respect de ses particularités par l'intégration d'une posture juste et le développement d'un tonus profond . **Elles entretiendra et renforcera votre corps sans le faire souffrir.**

Les exercices sont axés sur le renforcement musculaire ,la proprioception ,la coordination ,l'alignement, les étirements tout en intégrant une approche posturale respiratoire .

**Particulièrement adapté aux séniors pour entretenir sa santé et agir de façon préventive**

### GYM BIEN ÊTRE (PILAT et STRETCHING) :

#### Public concerné : Mixte Tout public majoritairement adultes



#### Objectif du cours : Se relaxer - renforcer ses muscles - s'étirer - se détendre.

Renforcer ses muscle. **Entretenir et renforcer son corps tout en le préservant** sur la base de cours de **PILAT** suivi d'étirement de type stretching. Préserver sa mobilité articulaire et musculaire.

**Descriptif :** Cours intégrant la méthode APOR du docteur Gasquet qui tient compte de la morphologie et des facteurs de risques. Ces cours vous permettrons de vous relaxer et d'étirer vos muscles mais aussi de renforcer et tonifier ceux-ci. Tout en douceur ils agiront de manière préventive afin de vous garantir tonicité et mobilité musculaire et articulaire.

## POUR ADOS & ADULTES

**Affiner sa silhouette – Se muscler - Bouger**

### FITNESS - MUSCULATION :

#### Public concerné : Mixte Tout public à partir de 16 ans



**Objectif du cours :** Remise en forme quotidienne du corps au travers d'appareil de musculation et de cardio dans une salle de musculation équipée **en accès lib.**

**Descriptif :** Travail de musculation sur appareils. Accès libre 7/7 jours .

## COURS POUR LES ADOS & PLUS :

### *Sur la base d'apprentissage ou de créations de mouvements Cours avec filières compétitions*

#### TEAM GYM :

Public concerné : Filles ou Mixte selon la discipline **de 14 ans à adultes**

Objectif du cours : Travail en équipe - Travail de la synchronisation et d'acrobatie

Descriptif : Peut être pratiqué de façon mixtes (filles et garçons ou uniquement par les filles)  
Mouvements d'ensemble à réaliser au sol. Acrobatie sur mini trampoline et sur piste d'accro .



#### PARKOUR

Public concerné : Mixte Tout public **à partir de 14 ans**

Objectif du cours : Pour les ados avides de franchir tout types  
d'obstacles en saltos, sauts divers, acrobatie, ...

Descriptif : Franchissement d'obstacles avec réalisation d'acrobatie chronométrée.



#### GAM – GAF :

Public concerné : Garçons - Filles de **5 ans à 18 ans**

Objectif du cour : Développement de la coordination, de la souplesse et  
de la force.

Descriptif : réalisation de mouvements sur agrès  
Mouvements réalisées soient en équipes ou alors en individuel en fonction des compétitions



## COURS POUR LES DEBUTANTS :

#### ACCES GYMS :

Public concerné : Mixte enfants et ados **(de 5 à 14 ans)**

Objectif du cours : Développement de la coordination, de la motricité,  
de la souplesse et de la force.

Descriptif : Apprentissage de la Gym sous forme de parcours et de circuits avec différents  
niveaux de couleur avec 1 à 2 Heures par semaines



## COURS POUR LES PETITS

*Pour les enfants aguerris et souhaitant évoluer*

### **POUSSIN(E)S :**

**Public concerné :** Filles – garçons (**de 5 à 11 ans**)

**Objectif du cours :** Permettre aux plus petits ayant atteint un certains niveau en Access Gym d'évoluer vers de la Gym sur agrès et l'apprentissage des bases..

**Descriptif :** Réservé aux filles et garçons



## COURS POUR LES TOUS PETITS

*Découvrir – jouer – s'amuser*

### **BABY GYM:**

**Public concerné :** Filles - Garçons (**de 2 à 5 ans**)

**Objectif du cours :** Permettre aux tout petits de s'éveiller et travailler coordination – motricité en s'amusant.

**Descriptif :** Les enfants devront enchaînés des petits parcours sur du matériel spécialisé. Il est demandé aux parents d'être présents aux cours. Ils pourront bien sûr participer sous la direction de l'entraîneur.

Cours 1ere heure pour les enfants de 2 à 5 ans

Cours 2ème heure pour les enfants de 3 à 5 ans



## COURS POUR LE PERISCOLAIRE

*Une autre façon de faire du sport à l'école*

### **SCOLAIRES :**

**Public concerné :** Filles - Garçons de la **maternelle au CM2**

**Objectif du cours :** Permettre aux enseignants de Plombières et Bellefontaine de profiter d'une structure adaptée pour des cours EPS sous l'égide d'un encadrement formés

**Descriptif :** Travail sous forme d'ateliers





# CONTACTS



## Salle de gymnastique

Allée des 2 Augustins  
88370 Plombières-les-Bains  
03 29 66 09 19



## Président du club

Eric ANTOINE  
06 26 25 13 89



## Adresse mail

[gym.plombiereslb@orange.fr](mailto:gym.plombiereslb@orange.fr)  
[eric.antoine@grupoantolin.com](mailto:eric.antoine@grupoantolin.com)



## Site web

[www.gym-plombieres.fr](http://www.gym-plombieres.fr)



## Pages Facebook

Page @gymplombieres  
Profil Jeanne Plombières