



GYM PLOMBIÈRES

LE SPORT POUR TOUS



Association sportive de Plombières-les-Bains

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 enchaîner 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
eric.antoine@grupoantolin.com



Site web

www.gym-plombieres.fr



Pages Facebook

Page @gymplombieres
Profil Jeanne Plombières