

### 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 seniors

**Objectif du cours :** Entretenir et renforcer son corps tout en le préservant.



**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 . Cette Technique née de l'expertise des équipes techniques et du staff médical et élaborée en collaboration avec les meilleurs experts du mouvement humain, l'Institut de Gasquet et l'Institut de Biomécanique Georges Charpak . **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 .

[Séance n °6 Gym Santé Seniors – YouTube](#)

[Cours de Gym Senior – Renforcement du bas du corps – YouTube](#)

[Cours de gym douce senior 30mn Anne PIQUET – YouTube](#)

#### **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 muscles sur la base de cours de **PILAT** suivi d'étirement sur la base du 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 risque

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.

Cette méthode chouchoute notre corps et notre santé pour notre plus grand Plaisir

# COURS POUR ADOS & ADULTES

*Affiner sa silhouette – Se muscler - Bouger*

## VITA GYM :

Public concerné : Mixte Tout public majoritairement **adultes (+ de 16 ans)**



Objectif du cours : **Affiner sa silhouette** avec un travail en cardio en musique (travail sur la sangle abdominale, les fessiers, le dos, Les jambes ...)

Descriptif : Cours intégrant la méthode APOR du docteur Gasquet qui tient compte de la morphologie et des facteurs de risques.

C'est une approche novatrice qui s'adresse à tous les profils et qui a pour objectif une tonification de la sangle abdominale ainsi qu'une tonification des muscles posturaux du dos. Cela permettra de travailler abdos, fessiers, jambes, ainsi que les autres muscles sans risque de se faire mal .

Le résultat est une statique ancrée et équilibrée ,un dos sans douleur ,un périnée qui joue son rôle de soutien, un ventre tonique une silhouette affinée .

## CROSS FIT

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



Objectif du cours : **Se muscler de façon ludique** en alternant tractions, abdos, franchissement sur agrès, ....

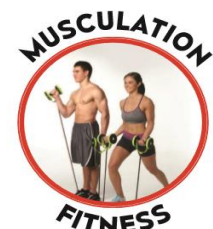
Cours mixte à voir en fonction des inscrits en sept 2022.

Descriptif :

Franchissement d'obstacle – tractions – travail des abdos, ....

## 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 libre**

Descriptif : Travail de musculation sur appareils. Accès libre pendant les horaires d'ouverture

## COURS POUR LES ADOS & PLUS :

*Sur la base d'apprentissage ou de créations de mouvements  
Possibilité de compétitions en fonction de la filière*

### **TEAM GYM (évolution Féminines – Mixtes adultes):**

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.



## COURS POUR LES ENFANTS & LES ADOS :

*Pour les enfants débutants ou ne souhaitant pas faire de compétitions*

### **GAC PRE-COMPETITION :**

Public concerné : Mixte **(de 5 à 18 ans)**

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

Descriptif : Idem à la GAC mais de façon moins intensive. Pas de compétitions FFGYM.  
Il sera aussi important d'être assidu(e) aux entraînements comme pour la GAC



### **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.



# COURS POUR LES ENFANTS & LES ADOS :

## *Apprentissage et réalisation de mouvements de gymnastique Cours à vocation de compétitions*

### **GAC :**

Public concerné : Mixte de **5 à 18 ans**

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

Descriptif : Réalisation de mouvements au sol sur la base de portées à 2 ou à 3 gyms.  
Cours avec finalité de compétition. Il sera important d'être assidu(e) aux entraînements afin de ne pas pénaliser son, sa ou ses partenaire(s).



### **GAM :**

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

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

Descriptif : Réservé aux garçons qui vont devoir réaliser des mouvements sur 6 agrès  
(sol – arçons – anneaux – saut – barres parallèles et Fixes).  
Mouvements réalisées soient en équipes ou alors en individuel en fonction des compétitions.



### **GAF A :**

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

Objectif du cours : Développement de la coordination, de la souplesse , de la force et de l'équilibre.

Descriptif : Réservé aux filles qui vont devoir réaliser des mouvements sur 4 agrès  
(sol – saut – barres asymétriques et poutre).  
Mouvements réalisées soient en équipes ou alors en individuel en fonction des compétitions.



### **GAF B :**

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

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

Descriptif : Réservé aux filles qui vont devoir réaliser des mouvements sur 4 agrès  
(sol – saut – barres asymétriques et poutre). Mouvements +simples et abordables que le cours GAF A .  
Mouvements uniquement réalisées en équipes. Cour à vocation compétitions



## COURS POUR LES ENFANTS :

*Pour les enfants aguerris et souhaitant évoluer après l'apprentissage en Access Gym et validation d'un niveau minimum*

### **GAM POUSSINS :**

Public concerné : Garçons (de 5 à 9 ans)

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

Descriptif : Réservé aux garçons qui vont devoir réaliser des mouvements sur 6 agrès (sol – arçons – anneaux – saut – barres parallèles et Fixes).



### **GAF POUSSINES :**

Public concerné : Filles (de 5 à 9 ans)

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

Descriptif : Réservé aux filles qui vont devoir réaliser des mouvements sur 4 agrès (sol – poutres – saut – barres asymétriques).



## 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 1ère heure pour les enfants de 2 à 5 ans

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

