



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE POUR TOUS - PRAT POULFANC SPORTS VANNES SÉNÉ

Site : <http://ppsgv56.e-monsite.com> - Mail : ppsgv56000@gmail.com

Suivez-nous sur facebook et sur Instagram : PPSGV56

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS INTÉRIEURES PRATIQUÉES AU SEIN DE PPSGV - SAISON 2024-2025

Pilates

Niveau débutant : apprentissage de la respiration, concentration, postures, travail des muscles profonds et périnée - Niveau intermédiaire : fondamentaux acquis, précision, endurance

Hatha Yoga

Postures de renforcement, d'assouplissement et d'équilibre. Relaxation et respiration

Body Zen

Mélange de gymnastiques douces : échauffement articulaire, étirements, renforcement sangle abdominale méthode Bernadette de Gasquet et relaxation

Stretching

Travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations, debout et au sol

Gymnastique dynamique

Tonification et renforcement du corps. Objectif : activer la fréquence cardiaque, maintenir l'endurance, la coordination, la souplesse musculaire et articulaire.

Body Sculpt

Discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training. L'entraînement permet de travailler les muscles du corps dans leur globalité tout en brûlant les graisses.

Low Impact Areobic

Le L.I.A. (Low Impact Aerobic) est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Cette activité ludique est conseillée aux personnes désirant développer l'endurance et la coordination. Le L.I.A. permet d'améliorer la structuration dans l'espace, la concentration et le développement des capacités de mémorisation, de coordination et de latéralisation.

Walking

Combinaison d'exercices réalisés tout en se déplaçant sur un rythme musical soutenu

Gymnastique cardio-renfo

Groupe mixte / Cardio – musculation – Étirements

Gymnastique équilibre et mémoire

Travail de l'équilibre, stimulation sensorielle, évolution au sol, techniques pour se relever, coordination, exercices de mémorisation.

Gymnastique douce seniors

Tonification musculaire, souplesse, équilibre, intensité faible, travail debout et au sol

Gymnastique adaptée

Activité physique à destination des personnes sédentaires, éloignées de la pratique sportive qui souhaitent démarrer ou reprendre une activité physique avec une prise en charge adaptée.

Séance composée d'exercices de renforcement musculaire, mobilité, souplesse, équilibre pratiqués en groupe mais adaptés à chacun selon leurs capacités fonctionnelles.