

Coach Athlé Santé saison 2011/2012 :

MARCHE NORDIQUE : La Marche Nordique est une séance de marche sportive conviviale, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras en propulsant le corps vers l'avant à l'aide de bâtons spécifique. C'est une activité physique accessible à tous qui sollicite 70% des chaînes musculaires (triceps, abdominaux, fessiers...). En pleine nature, avec des niveaux adaptés pour tous, la séance se compose d'un échauffement, de la marche puis d'un retour au calme avec étirements.

Plus qu'une activité c'est une séance de gym en plein air.

ZUMBA : La Zumba est un programme de danse-fitness d'inspiration latine qui allie une musique internationale torride, des rythmes contagieux ainsi que des pas de danse endiablés pour créer une « fitness-party » dont vous ne pourrez plus vous passer. Plus de 12 millions de personnes de toutes tailles, de tous âges et de toutes corpulences suivent des cours de Zumba chaque semaine, dans plus de 110 000 endroits répartis dans quelque 125 pays.

Venez découvrir par vous-même le phénomène Zumba !

STRETCHING POSTURAL : Le Stretching Postural® a pour but de favoriser des étirements afin de créer des contractions musculaires profondes. Cette activité encore peu connue vous séduira par son efficacité tant sur le corps que sur l'esprit et vous permettra de repousser vos limites selon son propre désir. Pratiquer en France depuis déjà plus de trente ans, c'est une discipline reconnue que de très nombreux thérapeutes pratiquent pour ces vertus bienfaitantes.

Lâchez prise !

GYM DOUCE : Cours tout en douceur pour travailler votre silhouette de manière efficace et précise. S'appuyant sur plusieurs techniques corporelles (travail de postures, d'étirements et de respiration) ainsi d'après (Waff®, Gymball, Elastique band, Haltère...), chaque cours se centre autour d'un objectif précis. La diversité des séances permettra de faire réagir votre organisme pour obtenir de meilleurs résultats.

Idéal pour reprendre une activité physique et pour maintenir un équilibre corporel global sans danger.

STRETCHING RELAXATION : Doux et revitalisant, ce cours de stretching relaxation vous apporte son lot de bienfaits tant au niveau physique que mental. Discipline de relaxation, vous utiliserez ici plusieurs techniques telles que les automassages, divers méthodes de stretchings et de relaxation afin que vous lâchiez prise.

Attaquez le weekend en pleine forme. Votre moment détente idéal pour finir la semaine !

CONDITION PHYSIQUE : Ce créneau, destiné à un public sportif pratiquant déjà une activité physique régulière, est axée sur la préparation physique générale à un rythme soutenu. En groupe, attaquez-vous à des challenges relevés qui évolueront au fil de votre progression.

Circuit training, exercices de renforcement musculaire, course...venez-vous entrainez, dépasser vos limites.

COUR CARDIO : Mêlant bonne humeur et effort intense, c'est une cour de remise en forme s'inspirant de divers univers : athlétisme, sport de combat, exercice militaire...Venez-vous défouler en enchaînant les exercices à un rythme effréné tout en améliorant votre endurance et votre condition physique. Le cours se termine toujours par un retour au calme.

Guidé par votre coach, sur une bande son stimulante, laissez-vous aller et libérer votre énergie !