

LES ACTIVITÉS SPORT SANTÉ

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES :

Toutes les activités aquatiques que nous proposons vous permettront de :

- Tonifier et renforcer l'intégralité des muscles de votre corps.
- Entraîner votre système cardiovasculaire
- Aider au drainage lymphatique grâce à l'action de l'eau.
- Améliorer votre posture, votre souplesse, votre coordination et votre bien-être

ACTIVITÉS PETIT BASSIN

AQUA MOBILITÉ

Intensité douce.
Maintien ou gain de mobilité du corps.

MARCHE AQUATIQUE

Intensité moyenne.
Activité en déplacement continu.
Tonification et drainage accentués sur les membres inférieurs.

AQUA- RUNNING

Intensité moyenne à forte.
Résistance à l'avancement grâce à la course soutenue et variée dans ses intensités : renforcement musculaire !

AQUA VARIÉE

Intensité moyenne à forte.
Avec ou sans matériel. Varie chaque semaine entre : l'aquagym, la marche aquatique ou des ateliers.

AQUA-FIT

Intensité forte .
Activité cardio avec des enchainements répétès .

ACTIVITÉS GRAND BASSIN

Toutes les activités grand bassin sont sans appuis sur les articulations :
Recommandé pour les personnes souffrant de traumatismes articulaires.

AQUA GRAND BAIN

Intensité moyenne à forte
Renforcement musculaire sollicitant le bas et le haut du corps. La sangle abdominale est sollicitée afin d'enchaîner les mouvements.

MARCHE GRAND BAIN

Intensité douce à moyenne
Activité en déplacement continu à l'aide d'une ceinture flottante adulte adaptée. Amplitude des articulations.

NATATION DRAINAGE


Nager dans un but de masser les jambes et bras et profiter des bienfaits de la nage en continue . Être nageur autonome .

Pour toutes les activités grand bain : SAVOIR NAGER est obligatoire .

ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

Transition : Personnes sortant de rééducation , en perte de mobilité ou étant en perte d'autonomie due à une trop grande sédentarité

GPH: est réservé aux personnes porteuses de handicap et qui nécessitent une approche très spécifique en petit groupe.



LES ACTIVITÉS GYMNIQUES : EN SALLE OU DE PLEIN AIR

PILATES / NIVEAU 2 : PERSONNES AYANT DÉJÀ PRATIQUER

Gainage des muscles profonds sur un travail au sol avec un bon tapis de sol. La respiration et la précision des mouvements sont les maîtres mots de cette discipline. Très bon pour les maux de dos et la mobilité du corps.

GYM-BALL:

Tous les principes de renforcement musculaire avec un gros ballon. Plus d'amplitude mais aussi une résistance plus importante.
Activité d'intensité progressive tout au long de la saison

YOGA :

Exercices de postures corporelles, de contrôle de la respiration et méditation
Faible intensité recommander pour les personnes en grand stress et ayant besoin de se connecter avec leur corps.

GYM TONIC: PROFIL SPORTIF SANS LIMITATIONS

Intensité moyenne à forte
Renforcement musculaire intégral en groupe ayant pour objectif d'aller vers une forme de circuit training

GYM VOLONTAIRE : PROFIL POST REEDUCATION OU READAPTATION

Intensité faible
Adaptée aux personnes ayant besoin de se réapproprier leur corps par des mouvements doux inspirés du Tai shi. C'est une gym de mouvements.

GYM APPAREILS:

Activité d'intensité moyenne permettant de bouger sur des parcours d'équilibre, souplesse, réflexe, tonicité et d'adresse. Utilisation d'appareils types vélos elliptiques
Profil plutôt séniors

STRETCHING /ETIREMENTS :

Activité de faible intensité cardio mais qui demande une grande concentration et précision. Permet d'assouplir les muscles, tendons tout en mobilisant les points clefs de notre corps à savoir dos, épaules, hanches.

GYM DOS :

Exercices de mobilité et de mouvements au sol permettant de soulager les maux de dos dus à de mauvaises postures du quotidien ou de grandes tensions subit par le dos.

MARCHE DOUCE et MARCHE VERS LA COURSE

La Marche douce est une activité de groupe sans contrainte de vitesse. Marche d'intensité faible. Le groupe reste ensemble.

Marche sur le littoral à l'ombre des arbres.

La Marche vers la course est une activité d'intensité faible, moyenne à forte selon l'évolution de la saison.

Apprendre et aimer courir c'est possible même si on n'a jamais pratiqué de course à pieds.

GYM PLEIN AIR : Activité variée sur le site de bois Madame. Activité de moyenne à forte intensité selon les activités: Gainage, marche, course, abdos, stretching, pilates