



ACTIVITES DE LA SECTION GYM MONCHALSIIENNE

Séances : Le mardi à 18h45 et le jeudi à 10h
Salle des Fêtes de Monchaux sur Ecaillon

Reprise des cours de la saison 2022/2023 le mardi le 13 septembre et le 22 septembre 2022 pour le jeudi.

Cours variés sur support musical, accessibles à tous. Une nouvelle leçon chaque semaine ciblant tous les groupes musculaires et le tout dans la bonne humeur et la convivialité.

Animatrice formée aux Activités Physiques d'entretien et réinvestissement (F.I.A.) validé Jeunesse et Sport, recyclages réguliers.

Animatrice et trésorière : **Armelle METAYER**

Secrétaire : **Geneviève POHU**

Présidente : **Françoise GOFFARD**

Organisation d'un cours :

Activités physiques d'entretien basées sur les techniques du fitness (avec ou sans équipements) décomposées en trois phases :

1. Echauffement

- ✓ Exercices cardiovasculaires
- ✓ Échauffement et stretching préparatoires basés sur les techniques du fitness (LIA : mouvements à faibles impact sur le sol, HIA : rythme plus élevé, Hilow combo : mélange de LIA et HIA)
- ✓ Danses : orientales, africaines, salsas, latinos, irlandaises, tektonik
- ✓ Circuits training

2. Développement :

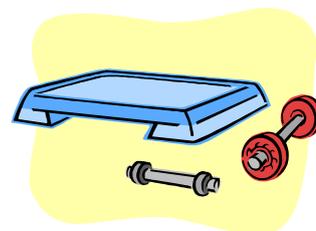
- ✓ Exercices de renforcements musculaires ou étirements ciblant au moins huit groupes musculaires des membres supérieurs, inférieurs et abdominaux.
- ✓ Destinés au développement des capacités biologiques et/ou des capacités de coordination et/ou des capacités de communication

3. Retour au calme

- ✓ Retour au calme par différentes techniques de relaxation :
 - Relaxation active-passive, Do-in, Méthode Pilates

Equipements

- Tapis en mousse
- Step
- Haltères, cordes, poignets lestés
- Elastiband, ballons, balles, bâtons, cerceaux...



ADHESION (2022/2023) : 20 €