INSCRIPTIONS : RENDEZ-VOUS

Séances de réinscription pour les adhérent(e)s, vente de vêtements et accessoires :

Mardi 29 août et jeudi 31 août de 17h00 à 19h00 au Mille clubs.

Informations au public, nouvelles inscriptions :

Samedi 2 septembre au carrefour des associations à la Halle St Ernel.

Mesures sanitaires :

Merci de respecter les mesures sanitaires en vigueur.

INSCRIPTIONS : FORMALITES

L'inscription sera validée uniquement sur dossier complet

- Fiche d'inscription complétée et signée,
- Certificat médical, le cas échéant,
- Chèque de cotisation : hommes 70 € femmes 55 €

Formulaires téléchargeables sur le site

Cet'Sport

Mesures sanitaires :

L'organisation des séances dépendra des contraintes en vigueur. IMPORTANT

Equipements : Pour la gym, chaque adhérent(e) est invité(e) à apporter son tapis de sol, ses bandes lestées, son élastiband, son ballon paille. Pour l'activité stretching, le tapis suffit.

L'association propose l'achat de bâtons et vêtements (vestes légères, vestes chaudes et tee-shirts). *Bon de commande téléchargeable sur le site.*

Site internet : vous y trouverez l'actualité de l'association, les contacts, le calendrier des cours et les formulaires utiles.

MAJ 12/06/2023

ASSOCIATION

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LANDERNEAU

GYMNASTIQUE, MARCHE NORDIQUE, BUNGY PUMP

GV Landerneau

Au pays de la lune

SAISON 2023 - 2024

www.gv-landerneau.fr

Contact de l'association : gv.landerneau@gmail.com

Fédération Française EPGV

GYMNASTIQUE

Cours	Description des activités
Renforcement musculaire /Cardio ①	Renforcement des muscles (abdos, bras, jambes, dos) permettant d'entretenir votre force, de maintenir et d'assurer la précision de vos mouvements. Exercice de développement cardio/respiratoires.
Tempo Cardio	Renforcement et tonification des principaux groupes musculaires par des exercices de gainages et des exercices de cardio.
Pilates	Technique douce visant à renforcer en priorité les muscles de la stature et de la posture (muscles profonds) par des mouvements assez lents et de faible amplitude. Les exercices pratiqués s'inscrivent dans une logique d'amélioration de la tonicité corporelle et du maintien postural. Activité aussi bien accessible aux sportifs débutants qu'aux confirmés, organisée en modules de 5 à 6 semaines,
Gym des aînés	L'objectif est de renforcer la musculation, la tonicité, la souplesse et le dynamisme, maintenir l'équilibre et la coordination des membres. Mouvements doux, exercices d'étirement et d'assouplissement.
Renforcement musculaire ②	Echauffement dynamique, renforcement et tonification des principaux groupes musculaires. Utilisation de matériels (haltères, Elastiband). Récupération par des étirements.
Stretching	Méthode d'entraînement douce et simple à pratiquer. Etirement de la musculature, visant à entretenir et améliorer la souplesse, prévenir les blessures et raideurs articulaires. Cours orientés vers le bien-être physique et mental.
Gym Semi-tonique	Cours dynamique organisé en 3 séquences : travail d'endurance et de résistance pour améliorer les capacités cardio-respiratoires ; renforcement et tonification des principaux groupes musculaires via des exercices en statique et dynamique ; 15 mn d'étirements musculaires basés sur des exercices en statique, dont le but est d'améliorer la mobilité articulaire et la souplesse. Développement de l'équilibre, coordination et motricité font partie intégrante de ce cours.

MARCHE NORDIQUE (MIXTE)

La marche nordique est parfaite pour faire travailler l'ensemble du corps. Les bâtons transforment cette activité en une sorte de ''quadrupédie'' qui va impliquer les membres inférieurs et supérieurs.

Les séances du dimanche se déroulent soit sur le site des Pâquerettes soit à l'extérieur (sorties régulières : diffusion d'un planning semestriel, informations sur le site internet du club et durant les séances).

Possibilité de séances d'essai (avec prêt de bâtons)

BUNGY PUMP (MIXTE)

Le BungyPump révolutionne le bâton de marche en intégrant un système de ''pompe'' de 20cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg selon les modèles.

Cette activité associe renforcement musculaire de la partie haute du corps et travail cardio respiratoire.

Possibilité de séances d'essai (avec prêt de bâtons)

Calendrier des activités

Jours	Activités	Horaires	Cours	Lieu	Animateurs diplômés
Lundi	GYM Séance 1	17h30 - 18h30	Pilates (séance limitée à 30 personnes dans l'ordre des inscriptions) ⚠	La Fabrik	Daniel LE PORS
Mardi	GYM Séance 2 ①	18h30 - 20H00	Tempo Cardio Renforcement musculaire	Jules Ferry	Rotation des animateurs
	BUNGY PUMP	17h00—18h00	Tous niveaux	Mescoat (1)	Joël MORGANT
Mercredi	GYM Séance 3 Séance 4 ②	 8h45 - 10h15 18h45 - 20h00	 Gym des aînés Renforcement musculaire	 La Fabrik Jules Ferry	 André TOURMEN Yvette ANDOLFATTO
Jeudi	BUNGY PUMP	18h00 - 19h00	Tous niveaux	La Cimenterie (2)	Marie France BLAISE
Vendredi	GYM Séance 5 Séance 6	 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	 Pilates mixte Stretching mixte	 Jules Ferry La Fabrik	 Daniel LE PORS Daniel LE PORS
	MARCHE NORDIQUE	13h30 - 17h00	Marche loisirs (calendrier des marches diffusé sur le site internet)	Sorties sur le Nord Finistère	Robert MARTIN Henry RICHARDSON
Samedi	GYM Séance 7	9h00 - 10h00	Gym semi-tonique	La Fabrik	Daniel LE PORS
	MARCHE NORDIQUE	9h30 - 11h15	Tous niveaux (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits) ⚠	Les Pâquerettes (3)	Marie France BLAISE
Dimanche	MARCHE NORDIQUE	9h30 - 11h15	4 groupes de niveaux	Les Pâquerettes (3)	Marie France BLAISE Robert MARTIN Joël MORGANT Henry RICHARDSON

Gymnastique

Bungy Pump (1)ancienne salle de sport, (2)RDV devant la Cimenterie

Marche Nordique (3) sorties régulières