

INSCRIPTIONS

Séances de réinscription pour les adhérents, vente vêtements et accessoires :

Mardi 03 et jeudi 05 septembre 2024 de 17h00 à 19h00 au Mille Clubs.

Informations au public, nouvelles inscriptions :

Samedi 7 septembre 2024 au carrefour des associations à la Halle St Ernel.

FORMALITES D'ADHESIONS

L'inscription sera validée uniquement sur dossier complet

- Fiche d'inscription et autorisation de droit à l'image complétées et signées
- Approbation du règlement intérieur
- Chèque de cotisation : hommes 70 € femmes 55 €
- Adhésion à compter du 1er mars 2025 : hommes 50 €/femmes 40 €

Mesures sanitaires :



L'organisation des séances dépendra des contraintes en vigueur.

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

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

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

MAJ 22/05/2024

ASSOCIATION

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

MARCHE NORDIQUE, BUNGY PUMP



SAISON 2024 2025

www.gv-landerneau.fr

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



GYMNASTIQUE

Cours	Descriptif des activités gym
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 comme aux confirmés, organisée en modules de 5 à 6 semaines, avec intégration progressive d'accessoires (ballons, élastiques, cerceaux pilates, cylindres...).
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.
Gymnastique 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 statiques et dynamiques ; 15 mn d'étirements musculaires basés sur des exercices en statique, dont le but est d'améliorer sa mobilité articulaire et sa souplesse. Développement de l'équilibre, la coordination et la motricité font partie intégrante de ce cours.

MARCHE NORDIQUE MIXTE

La marche nordique est parfaite pour travailler sur 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 habituellement sur le site des Pâquerettes. Organisation de sorties régulières (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	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	Tout niveau	Mescoat (1)	Joël MORGANT
Mercredi	GYM Séance 3	8h45 - 10h15	Gym des aînés	La Fabrik	André TOURMEN
	Séance 4 ②	18h45 - 20h00	Renforcement musculaire	Jules Ferry	Yvette ANDOLFATTO
Jeudi	BUNGY PUMP	18h00 - 19h00	Tout niveau	La Cimetenterie (2)	Marie France BLAISE
Vendredi	GYM Séance 5	18h00 - 19h00	Pilates mixte	Jules Ferry	Daniel LE PORS
	Séance 6	19h00 - 20h00	Stretching mixte	La Fabrik	Daniel LE PORS
	MARCHE N	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 N	9h30 - 11h15	Tout niveau	Les Pâquerettes	Marie France BLAISE
Dimanche	MARCHE N	9h30 - 11h15	3 groupes de niveaux	Les Pâquerettes	Marie France BLAISE Robert MARTIN Joël MORGANT Henry RICHARDSON

Gymnastique

Bungy Pump (1) RDV ancienne salle de sport de Mescoat (2) RDV devant la Cimetenterie

Marche Nordique