



ACTIVITÉ SPORT SANTÉ

OBJECTIF :

L'objectif est de proposer une activité physique non stressante :

- de renforcer la musculature axiale = gainage et segmentaire (bras et jambes)
- d'améliorer la maîtrise des gestes
- d'augmenter la souplesse
- d'améliorer le système cardio-vasculaire
- de réguler sa surcharge pondérale
- d'améliorer l'équilibre et la proprioception

DESCRIPTION :

Les cours de Sport Santé sont construits à partir d'une méthode moderne, adaptés à un public adulte et sédentaire. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

PRÉSENTATION :

Le cours se compose d'exercices gymnastiques à base d'étirements, de renforcement musculaire et/ou du système cardio-vasculaire, suivis d'une phase de relaxation, le tout en utilisant quelques accessoires (bande élastiques, bâtons). Ils s'organisent en général de la manière suivante :

- Échauffement
- Mobilisation articulaire douce des différentes parties du corps
- Renforcement musculaire des différentes parties du corps
- Étirements
- Relaxation
- Amélioration des capacités cardio-pulmonaires (adaptée à la personne)

ORGANISATION :

- Fourniture de matériel (bandes élastiques, balles, cordes à sauter, batons, altères...)
- **Le samedi de 12h20 à 13h05**

PUBLIC CIBLÉ :

- Individuel ou petit groupe
- Adulte sédentaire
- Adulte en surcharge pondérale
- Personnes souffrant de maux de dos
- Personnes souffrant de problèmes articulaires

Tarif : 200€ par trimestre
reprise des cours samedi 26 septembre

GYMNASE CHARCOT
80 rue du Chevaleret 75013 PARIS
Valérie : 06 81 92 40 97