

Programmation des Cours Orleix Saison 2022/2023
Mardis de 15h à 16h (Céline)

06-13-20-27 SEPTEMBRE:

Gym douce/Stretching

04-11-18-25 OCTOBRE:

Gym entretien sans matériel

08-15-22-29 NOVEMBRE:

Pilates

06-13 DECEMBRE:

Gym entretien avec les bâtons

03-10-17-24-31 JANVIER:

Gym douce/Stretching/Relaxation

07-14-21 FEVRIER:

Gym entretien sans matériel

07-14-21-28 MARS:

Pilates

04-11-18-25 AVRIL:

Gym entretien avec les bâtons

09-16-23-30 MAI:

Pilates

06-13-20-27 JUIN:

Gym entretien avec matériel (haltères/lestes)

Gym douce: mouvements très doux avec mobilisations articulaires

Stretching: étirements et assouplissements

Pilates: renforcement des muscles profonds en respectant 6 principes:
Concentration, Respiration, Centrage, Contrôle, Fluidité et Précision

Relaxation: détente qui amène un relâchement des tensions musculaires, une meilleure connaissance de soi et de son affectivité ("détente du corps et de l'esprit")

Gym entretien: renforcement musculaire de tout le corps (bras, taille, dos, cuisses, fessiers, abdos...)