LEXIQUE DE COURS

1. ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

L'Activité Physique Adaptée (APA) permet la mise en mouvement des personnes qui ne se sentiraient plus à leur aise lors d'un cours de gym ou pilates par exemple. Chez Gym Form, ce cours APA permet aux adhérents de bénéficier d'une attention particulière de l'encadrant spécialisé. La pratique d'une Activité Physique Adaptée peut avoir de nombreux effets bénéfiques :

- Amélioration de la condition physique, de la masse musculaire, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture…
- Amélioration de l'image corporelle,
- Amélioration des fonctions cardio-respiratoires, endocriniennes, neurologiques, musculaires et cognitives,
- Réduction à long terme, des effets des traitements.

Grâce à des exercices ludiques et variés ce cours de gym est pratiqué dans la joie et la bonne humeur 😊
Une sortie marche nordique sera proposée de temps en temps, selon la météo.

2. CARDIO GYM

Ce cours sollicite l'appareil cardio-respiratoire de façon plus intense que dans les cours de gym. Le renforcement musculaire de tout le corps est simultanément proposé.

3. CIRCUIT TRAINING

Le circuit training permet un travail complet tant sur le plan cardiovasculaire que musculaire, en même temps que la diversité des ateliers favorise les autres qualités physiques telles que l'agilité, la coordination, la souplesse, la proprioception etc.
Le principe est simple, il s'agit d'exécuter différents exercices qui constituent autant d'ateliers, sollicitant les différentes parties du corps. On passe d'un atelier à l'autre en réalisant une boucle alors que l'animateur rythme les rotations, les temps de travail et les temps de repos.

4. GYM

On travaille le corps dans sa globalité ! On utilise tous types de matériel : Step, élastique, mini-band, ballon, bâton, haltères… Des cours variés pour maintenir la motivation tout au long de l'année ! ou presque 😉

5. GYM DOUCE

Cet intitulé attire du monde, donc je garde 😊. Mais on bosse ! Car, malgré tout, le corps a besoin d'être sorti de sa zone de confort sinon il est difficile de maintenir ses capacités physiques… Bonne humeur garantie

6. GYM-PILATES

Pourquoi je rajouterai des exercices de Gym à la pratique de Pilates ?

Car en Pilates, nous passons la majorité du temps allongé ou assis ! Or nous vivons debout et avons besoin de travailler notre proprioception et notre équilibre en position verticale également. C'est pour cette raison que je mêlerai délicieusement 😊 les 2 pratiques…

Le cours de Gym-Pilates serait donc légèrement plus dynamique que le pilates.

7. PILATES

Le Pilates est une méthode « douce », ce qui ne veut pas dire forcément facile 😊. Elle demande un placement précis, un mouvement lent, et une respiration profonde, visant à renforcer d'un point de vue musculaire, les chaînes profondes du corps.

L'objectif de cette méthode est d'amener le corps vers un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait, douleurs et blessures permanentes.

Cette méthode a pour but d'harmoniser la silhouette, en développant une plus grande conscience intérieure permettant de mieux contrôler notre corps. D'un point de vue physiologique, la méthode Pilates favorise une amélioration de la souplesse et de l'amplitude articulaire, de la force et de l'endurance musculaire. D'un point de vue psychologique, il y a une amélioration de l'humeur, de la motivation et de l'attention. Sur le plan moteur, la méthode Pilates conduit vers une amélioration de contrôle du centre, de la posture statique et dynamique et de la coordination des membres.

8. YIN YOGA

Le yin yoga est accessible à tous, quel que soit l'âge et la condition physique. Il se pratique dans la douceur et la lenteur et est « royal » pour lutter contre la dégénérescence osseuse ainsi que celle des tissus conjonctifs (tendons, ligaments, cartilages, fascias…). Il retarde ainsi les conséquences de la vieillesse et de la sédentarité pour certains. Le yin, grâce à l'utilisation de matériel divers (blocs, couvertures, sangles, coussins…) permet à tout un chacun de s'installer confortablement dans une posture durant 2 à 5 minutes. La recherche du relâchement musculaire (et non d'un étirement) permettra de libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles (sans toutefois oublier que l'on vise malgré tout une stimulation des tissus et donc un peu d'inconfort quand même 😉). Le Yin yoga c'est aussi une parenthèse de tranquillité, de calme et de douceur dans notre quotidien « agité ».

9. PUMP

Renforcement musculaire généralisé de tout le corps à l'aide d'une barre et de différents disques de poids allant de 1Kg à 5kg.

Le pump sollicite touts les grands groupes musculaires et les plus petits (dos, cuisses, pectoraux, fessiers, biceps, triceps…). Il développe la densité osseuse et musculaire grâce à son nombre de répétitions.

10. CARDIO/RENFO/MOBILITE

Une première partie du cours visera le développement cardio respiratoire (Tabata, step…).

Une seconde partie approchera le développement musculaire, utilisant toutes sortes de matériels.

11. Un travail de mobilité, ira chercher un travail plus précis au niveau des amplitudes articulaires. La mobilité combine plusieurs qualités comme la souplesse, le contrôle musculaire, la stabilité et la coordination. Pas toujours si f **AUTO-MASSAGES (relâchement myofascial)**

acile que cela… 😉

12. ZUMBA

Un bon cours pour se défouler en fin de semaine 😊

Il s'agit d' un cours dansé, rythmé et accessible à tous, même aux non-danseurs. La zumba mélange des mouvements fitness et danses latines pour travailler l'endurance, la coordination…

13. MUSCU ADOS

Apprentissage des différents gestes sportifs visant un renforcement musculaire de tout le corps. Pour cela nous utiliserons des appareils et des haltéres, ballons, barres lestées…

Ouvert aux 15 ans et +

14. DANCE KIDS et DANCE ADOS

Lauriane propose des cours aux enfants âgés de 5 à 10 ans ainsi qu'aux ados.