

ACTIVITÉ FITNESS

Tous les mardis soir de **20 h à 21 h 15**, nous proposons des séances de fitness.

Au programme:

- **10** minutes d'échauffement
- **40** minutes actives
- **10** minutes d'étirement



LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

Cuisses/abdos/fessiers : plus souvent appelé « CAF », il s'agit d'une pratique de renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps. On travaille :

- les cuisses : quadriceps, ischios, adducteurs
- les abdos, en ciblant le ventre et la taille
- les fessiers : petits, moyens et grands

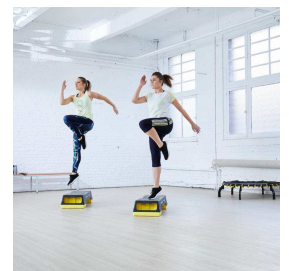
La plupart des exercices s'effectue en poids de corps, mais il arrive que du petit matériel soit aussi de la partie : lestes, élastiques, haltères.

Step : discipline se pratiquant avec une sorte de cube antidérapant, utilisé comme une marche d'escalier.

L'exercice étant de la monter et de la descendre à un rythme plus ou moins énergique.

Le step consiste à apprendre et à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficile.

C'est une activité cardio-vasculaire (endurance) associée à un développement du rythme, de la coordination et de la mémorisation.



Renforcement musculaire : activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Il sert dans votre quotidien à améliorer votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs.

Cette discipline fera principalement travailler votre corps grâce à son propre poids et à la répétition des mouvements.

Ces différents exercices vous permettent de raffermir votre sangle abdominale, vos fessiers, vos cuisses, vos muscles de bras et du dos.

Circuits training : c'est une méthode de renforcement musculaire complète qui consiste à réaliser plusieurs séries d'exercices les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération pour travailler sur le souffle. L'enchaînement est repris depuis le début dès que la totalité des mouvements a été effectué. Cette activité fitness permet d'améliorer sa condition physique générale.

C'est un mélange de cardio, de renforcement musculaire et de gainage qui permet de brûler les calories et d'obtenir rapidement des résultats sur la silhouette.

Swissball : c'est un gros ballon gonflé, utilisé dans des exercices de renforcement musculaire intéressant grâce au déséquilibre qu'il créé.

Le simple fait de devoir conserver cet équilibre implique un travail de gainage très efficace.

En travaillant en instabilité sur ce gros ballon, des exercices qui peuvent paraître d'une grande simplicité permettent de renforcer la tonicité des muscles profonds.

Les articulations sont aussi mobilisées par la stabilité.

Non seulement le corps gagne en tonicité mais en qualité de posture.

