

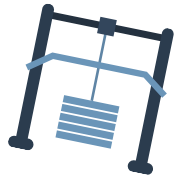


1H

CARDIO MUSCULATION



Amélioration des fonctions cardio-respiratoire et musculaire
Co-construction d'un programme individuel et adapté en fonction des objectifs



50 MIN

CARDIO PLEIN AIR

Amélioration du système cardio-respiratoire

En extérieur sur piste d'athlétisme



45 MIN

BIKE



Amélioration du système cardio-respiratoire

Séances en musique proposant des intensités et vitesses variables et adaptées



1H

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices adaptés individuels ou collectifs avec petits matériel (medecine ball, élastiques, haltères ...)



45 MIN



BODY RELAX

Se relaxer, s'étirer

Pour lâcher prise, se détendre et s'étirer en se focalisant sur son corps et sa respiration



45 MIN

PILATES

Renforcement des muscles profonds

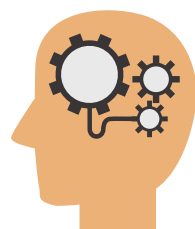
Mouvements (au sol) nécessitant une contraction continue de l'ensemble des muscles en respectant des postures et une respiration contrôlée



45 MIN

MAMA

MULTI ACTIVITÉ MOTRICITÉ ATTENTION



Ateliers individuels ou collectifs de double tâche, coordination, proprioception, équilibre, attention en conservant une posture adaptée



45 MIN

ÉQUILIBRE



Travail spécifique de l'équilibre tout en maîtrisant sa respiration et sa posture

Exercices individuels ou collectifs



TENNIS SANTÉ

1H



Amélioration du systèmes cardio-respiratoire et de la coordination

Initiation et approfondissement des gestes du tennis avec apprentissage des différents coups (coups droits, revers, services...)

1H

BASKET SANTÉ

Amélioration du système cardio-respiratoire et de la coordination

Initiation et apprentissage du basket en travaillant l'adresse, la coordination (lancers francs, shoots ...)



RUGBY SANTÉ

1H



Amélioration du système cardio-respiratoire et de la coordination

Initiation et apprentissage du rugby (passes, cadrage débordement...) tout en travaillant sa coordination



1H

GYM AQUATIQUE

Amélioration du système cardio-respiratoire en milieu aquatique

Mise en place de mouvements d'aquagym



NAGE FORME SANTÉ

1H



Amélioration des systèmes cardio-respiratoire et musculaire en milieu aquatique

Initiation à la natation



1H

BATS TA PATHO

Amélioration des systèmes cardio-respiratoire et de la coordination

Initiation à la boxe avec apprentissage des différents coups portés (direct, uppercut, crochet)

