



ACTIVITÉS de FORME ET DÉTENTE

Tarif et planning

TARIF ANNUEL	
Gymnastique	160€ ou 70€+45€+45€
Randonnée	30€
Tarif couple	160€+125€

Cours à l'école du Carestier				
	Horaire	Type de gym	Public	Animatrice
LUNDI	18h30--> 19h30	GYM ENTRETIEN :	Adulte	Françoise
MARDI	17h45--> 18h45	ECOUTE ET EQUILIBRE DU CORPS :	Adulte	Françoise
	19h--> 20h	CARDIO-STEP-LIA :	Adulte	Françoise
MERCREDI	18h30--> 19h30	GYM-CARDIO :	Adulte	Florence

Cours au conservatoire de danses du Planet				
	Horaire	Type de gym	Public	Animatrice
LUNDI	9h-> 10h	STRETCHING : *	Adulte/sénior	Florence
	10h15-> 11h15	EQUILIBRE MEMOIRE : *	Sénior	Florence
MARDI	8h45 ->9h45	GYM ENTRETIEN : *	Adulte	Florence
	10h ->11h	GYM ENTRETIEN : *	Sénior	Florence
JEUDI	9h-> 10h	PILATES :	Adulte/sénior	Florence
VENDREDI	8h45-> 9h45	GYM ENTRETIEN : *	Adulte	Françoise
	10h -> 11h	GYM ENTRETIEN : *	Sénior	Françoise

* = 1 fois par mois Stretching
[cliquer sur le lien pour en savoir plus](#)

Activités de plein air		
Mercredi	10h -> 11h	Marche en colline suivant planning
Jeudi 1 fois/mois	Journée	Randonnée promenade selon calendrier trimestriel
Dimanche 1 fois/mois	Journée	Randonnée pédestre suivant calendrier trimestriel



ACTIVITÉS de FORME ET DÉTENTE

Tarif et planning

GYM ENTRETIEN :

Cette séance se décompose en 3 temps : échauffement, renforcement musculaire et étirements.

Les bienfaits de la gym d'entretien sur la santé sont nombreux :

- Lutte contre l'ostéoporose et la sarcopénie,
- Améliore la posture, la silhouette et l'équilibre
- Diminue les raideurs et les douleurs articulaires
- Améliore la force, la résistance et l'endurance
- Apporte un bien être général au fur et à mesure de la pratique

PILATES :

Ces séances s'appliquent à rétablir l'équilibre postural afin de retrouver un bon confort dans les mouvements du quotidien.

C'est une gymnastique douce qui s'appuie sur une respiration contrôlée.

Le Pilates permet de lutter contre le déséquilibre musculaire et le mal de dos.

STRETCHING :

C'est un sport qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations.

Cette pratique puise son inspiration dans les gymnastiques douces et regroupe différentes techniques d'étirements.

GYM-CARDIO :

La séance consiste en la pratique de petites chorégraphies ludiques et peu difficiles sur des rythmes latinos. La séance a pour objectif une dépense calorique tout en s'amusant.



ACTIVITÉS de FORME ET DÉTENTE

Tarif et planning

EQUILIBRE MEMOIRE :

Ces séances spécifiquement adaptées pour les Séniors ont pour objectif principal de favoriser leur autonomie. Il s'agit d'une activité physique, sportive et récréative, pratiquée régulièrement au sein d'un groupe, dans la convivialité.

Les séances sont axées sur :

- Souplesse et travail postural
- Relaxation et respiration
- Equilibre et prévention des chutes.
- Apprendre à se relever.
- Mémoire, concentration et attention
- Renforcement musculaire adapté

ECOUTE ET EQUILIBRE DU CORPS :

Exercices de respiration et de relaxation permettant de retrouver ses capacités fondamentales comme la concentration, la mémoire, mais aussi de gérer le stress, l'anxiété, l'angoisse, afin de renforcer l'estime et la confiance en soi.

CARDIO-STEP-LIA :

Activités cardio-vasculaires (endurance) associées à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation.

Le **STEP** se pratique avec une marche (« step » en anglais) antidérapante.

Le **LIA (Low impact aérobic)** est une chorégraphie à retenir, en gardant en permanence le pied en contact avec le sol (pas de saut ni de course sur place), afin de préserver son dos et ses articulations de tout traumatisme.



ACTIVITÉS de FORME ET DÉTENTE

Tarif et planning

MARCHE EN COLLINE

Cette activité, limitée à une heure de marche, permet de s'entraîner et s'entraider pendant une marche rapide. Elle favorise le développement de la capacité respiratoire et renforce le muscle cardiaque.

Cette activité est recommandée pour les personnes ne sachant pas très bien où elles en sont de leur capacité à marcher.

RANDONNÉE PROMENADE

La randonnée du jeudi consiste en une randonnée de la journée. Le plus souvent le temps de trajet en véhicule est de l'ordre 1/2 h à 3/4 h. La distance à parcourir est d'environ 12 km, le dénivelé positif est inférieur à 300m.

Le rendez vous des véhicules est au parking des Bruyères à Marignane

Prévoir dans tous les cas:

- des chaussures de marche,
- des vêtements adaptés aux conditions météorologiques,
- le pic-nic, des petits grignotages,
- de l'eau en quantité suffisante en fonction de la saison.
- votre bonne humeur,
- tout autre accessoire que vous jugez utile.

RANDONNÉE PÉDESTRE

La randonnée du dimanche consiste en une randonnée de la journée. Le plus souvent le temps de trajet en véhicule est inférieur à 1h. La distance à parcourir est en général inférieure à 15 km, le dénivelé positif est inférieur à 800m.

Le rendez vous est fixé à 8h30 pour un départ à 8h45 au parking des Bruyères à Marignane.

Attention cet horaire est modifié durant les mois d'hiver.

Prévoir dans tous les cas:

- des chaussures de marche,
- des vêtements adaptés aux conditions météorologiques,
- le pic-nic, des petits grignotages,
- de l'eau en quantité suffisante en fonction de la saison.
- votre bonne humeur,
- tout autre accessoire que vous jugez nécessaire