

## Gymnastique volontaire vicoise : un large choix de cours pour toutes et tous !



Gymnastique volontaire vicoise : un large choix de cours pour toutes et tous !

La gymnastique volontaire vicoise se porte bien : après une difficile période post-covid, les adhérent(e)s sont de retour pour une pratique du sport dans la bonne humeur.

**La gymnastique volontaire vicoise propose trois types d'activités.**

Nous vous avons déjà parlé de **la marche nordique et la marche santé**.

<https://lejournaldugers.fr/article/60204-venez-vous-initier-a-la-marche-nordique-un-sport-de-plein-air-aux-atouts-multiples>

<https://lejournaldugers.fr/article/60748-les-marches-sante-de-la-gymnastique-volontaire-vicoise-ont-repris-le-mardi-apres-midi>

**Le club propose aussi six cours mixtes de gymnastique hebdomadaires pour tous les niveaux et toutes les envies !**

Impossible de ne pas trouver un cours qui soit adapté à vos attentes !

**Ci-dessous un petit aperçu du panel proposé :**

Commençons par **Patricia Dupeyron** avec qui débute la semaine.

Patricia anime trois cours.

**Lundi 9 h – 10 h : Gym douce**, seniors, adultes - Activités « Pilates » adaptés (**G1**)

**Lundi 10 h 15 – 11 h 15 : Gym entretien** seniors adultes, Activités « Pilates » et body zen (**G2**)

**Jeudi 10 h – 11 h : Gym entretien** seniors adultes Activités « Pilates » et body zen (**G3**)

Toutes les séances de gym ont le même profil, des options évolutives et adaptées sont mises en place dans chaque groupe.



On commence par **la mise en train** pour retrouver les ajustements de postures avec ses 5 points référentiels et réveiller les chaînes musculaires dans les 4 fonctionnalités de la colonne vertébrale.

**Le corps de séance** est un cycle de 4 semaines avec enchaînements réalisés en musique.

Cette activité appelée **Body Zen** regroupe de multiples exercices de gymnastique douce tels que le Pilates, le stretching, le travail postural, le renforcement de la musculature profonde, l'engagement de son centre, la relaxation ...

On y retrouve les intentions éducatives de la Fédération EPGV : Souplesse – Equilibre – Tonification musculaire – Habileté motrice

**Le retour au calme** est constitué d'étirements, de temps de repos, de prise de conscience de sa respiration, d'observations de ses sensations ...



**Le lundi soir, de 19 h à 20 h**, c'est **Clément Vitrou** qui est aux manettes d'un cours de gym tonique adaptée aux adultes.



**Marie-Pierre Laborde (Mapie)** anime deux séances.

**Le mercredi de 18h30 à 19h30**, Mapie propose un cours dynamique qui commence par une séquence cardio en musique d'environ 20-30 mn suivie du renforcement musculaire. Toutes les parties du corps sont ciblées (fessiers, jambes, dos, bras, abdos...) et divers matériels peuvent être utilisés comme les ballons, les bâtons, les élastiques, les poids, les steps...

Le cours se termine par un retour au calme, un relâchement musculaire et des étirements.



**Le jeudi de 18h30 à 19h30** : ce deuxième cours est un cours hybride qui propose des activités de renforcement musculaire et une séquence plus intense.

Il débute par un échauffement en musique de 10-15 mn suivi d'exercices de renforcement musculaire méthode Pilates.

Place ensuite à un cardio «TABATA» qui consiste à exécuter 8 exercices différents sur un tempo donné (il s'agit d'un temps de travail que chacun doit exécuter à son rythme).



La séance se termine par des étirements.

Comme le précise Mapie, "toutes les personnes motivées et souhaitant entretenir leur cardio et leur tonicité musculaire peuvent pratiquer ces cours, chacun travaille à son rythme, les exercices sont adaptés à tous car je donne toujours des options pour faciliter l'exécution en fonction de ses possibilités. "

**Et n'oublions pas comme nous le rappelle Patricia :**

"L'activité physique est une habitude de vie pour améliorer, entretenir, maintenir les gestes du quotidien et n'oublions jamais que la sédentarité reste le pire ennemi de notre santé.

**Restons actifs dans la régularité, la bonne humeur, le partage !"**

**Tarifs :**

1 cours par semaine : 100,50 euros ( licence comprise )

2 cours ou plus par semaine : 120,60 euros ( licence comprise )

Pour celles et ceux qui veulent aussi adhérer à la marche nordique et/ou à la marche santé, la licence ne sera pas à reprendre.

**Contact : Lyliane Lacoste, présidente du club au 06 72 84 73 80**

