

JUVA GYM



L'offre **Juva Gym** s'adresse aux personnes de plus de 50 ans qui souhaitent maintenir une activité physique, pour prendre soin de leur forme et de leur santé et ainsi conserver une autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. Juva Gym s'adapte au niveau de condition physique de chacun en combinant des activités de renforcement musculaire, de tonicité, de souplesse, de postures, de maintien d'équilibre... en recherchant à renforcer

le lien social et le plaisir de pratiquer

Lundi 10h à 11h

Sportenum

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

On appelle renforcement musculaire, ou musculation, une pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Le renforcement musculaire peut concerner un seul muscle ou plusieurs muscles. Le renforcement musculaire se pratique en salle de sports ou chez soi. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume musculaire, une meilleure endurance, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardiovasculaire plus résistant.



Mardi 14h à 15h

Espace Loisirs

HIIT

Discipline reconnue pour améliorer la condition physique notamment l'endurance.

Le principe est d'alterner une courte durée d'un effort intense (de 10 secondes à 1 minute) puis d'un temps de récupération active de la même durée voire supérieure

Si vous souhaitez perdre du gras et affiner votre silhouette ou compléter votre activité physique habituelle, vous serez conquis.

Déroulement d'une séance

Échauffement articulaire et musculaire

Une dizaine de minutes de renforcement musculaire au sol

Échauffement cardio

Session de 30 minutes de Hiit

Étirements et retour au calme

Venez tester !

Mardi 18h30 à 19h30

Espace Loisirs



GYM SAINT-LOUIS

03.89.69.83.16

www.gym-saint-louis.com

contact@gym-saint-louis.com

GYM SAINT-LOUIS

2021 – 2022

ACTIVITÉS ADULTES

PILATES

RYTHM'N FIT

ZEN BALL

STRETCHING

GYM DOUCE SÉNIOR

JUVA GYM

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

VITA GYM

HIIT

RYTHM'N FIT

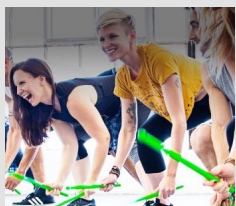
Discipline cardio qui permet de se défouler en musique et en rythme pour un renforcement de tous les muscles du corps.

En utilisant des baguettes de batterie pour effectuer des mouvements inspirés du Pilates et du yoga, on travaille coordination, endurance, agilité en diminuant le stress et en accroissant la bonne humeur et l'énergie

Activité complète qui permet de s'amuser en brûlant un maximum de calories !

Mercredi 19h45 à 20h45

Espace Loisirs



ZEN BALL

Discipline combinant travail musculaire, équilibre, étirement, concentration et relaxation à l'aide de petits ballons et Swissball

Mélange de plusieurs disciplines telles que Pilates et Yoga pour développer la force, la mobilité en réduisant le stress et en dopant la sensation de bien-être.

Mercredi 9h00 à 10h00

Espace Loisirs



Coordonnées des salles

- ⇒ **ESPACE LOISIRS :**
56 Rue du Dr. Hurst
- ⇒ **FORUM Jean Marie Zoellé**
Place du Forum
- ⇒ **SPORTENUM Alain Girny**
Allée des Sports

STRETCHING

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur

Lundi 18h à 19h
Mardi 15h15 à 16h15

Espace Loisirs



PILATES

Courant contemporain de la méthode Pilates
Renforcement des muscles posturaux profonds

Dans le respect des principes de la méthode mais avec une attention particulière portée à la préservation du périnée par une pratique respectueuse de la physiologie et des possibilités de chacun.

Si vous avez des appréhensions sur cette méthode c'est le moment d'essayer !

Lundi 10h45 à 11h45

Mercredi 18h30 à 19h30

Espace Loisirs



GYM DOUCE SÉNIOR

Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps énergétique, d'ouverture articulaire et musculaire et d'automassages, les personnes qui pratiquent la gym douce vont développer leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble de leur appareil locomoteur, en symbiose avec leur esprit. Aucune contre-indication dans la pratique, la gym douce n'offre que des avantages, mieux-être, sérénité, gestion de son stress, pensées positives...

Lundi 9h30 à 10h30

Jeudi 10h à 11h

Espace Loisirs

