

LA GYM ADULTES EN BREF

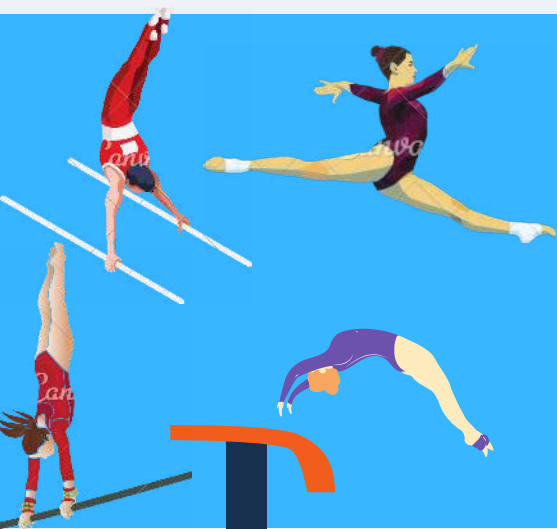


CE QUE C'EST

- Un vrai cours de gym aux agrès pour les 18 ans et plus... voire beaucoup plus !
- Pour ceux qui n'ont jamais arrêté la gym... et pour ceux qui ne l'ont jamais commencée !
- Un moment convivial pour se dépenser, se dépasser et se faire plaisir à son rythme

CE QUE CE N'EST PAS

- Un espace où Musclors et Yamakasis évoluent en totale anarchie
- Un cours ennuyeux d'abdos-fessiers auquel on se contraint par bonne conscience
- Un cours de GRS avec rubans, ballons, cerceaux...



CE QU'ON Y FAIT

- De la gym artistique aux agrès :
 - saut de cheval, barres asymétriques, poutre et sol pour les femmes
 - pour les hommes, les barres asymétriques sont remplacées par les parallèles ou la fixe, et la poutre selon leurs envies
- Mais aussi :
 - travail des bases
 - condition physique

COMMENT ÇA SE PASSE

- Chaque séance de 2h se déroule ainsi, selon un planning d'agrès défini à l'année :
 - échauffement-muscu
 - agrès "majeur" (45 min env.)
 - agrès "mineur" (15 min env.)
 - étirements
- Après chaque reprise de vacances :
 - préparation physique générale



CE QU'ON APPORTE

- Une tenue confortable, sans zip ni boutons, pas trop ample, pas trop chaude
- Des chaussettes ou des chaussons (COVID)
- Une bouteille d'eau
- Si on en a, des maniques (n'en achetez pas avant de commencer)
- Si on a les poignets fragiles, des poignets de renfort (des poignets éponges suffisent pour commencer)
- Les cheveux doivent être attachés, et les bijoux restent à la maison

ENTRAINEMENTS

- Lundi et/ou mercredi de 20h30 à 22h30
- Pas de cours pendant les vacances scolaires

