

FITNESS SANTE

Le Fitness Santé regroupe les activités qui sollicitent la mobilité aussi bien des aînés mais aussi pour adultes toujours actifs. Ce cours est aussi un bon compromis pour les personnes souhaitant reprendre le sport à leur rythme (suite arrêt maladie, problèmes de santé ...)

La séance prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité, la mémorisation et la coordination.

Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques aussi bien des aînés mais aussi celles des adultes actifs.

Il favorise l'entretien musculaire sans pour autant contraindre le corps à fournir des efforts intensifs. Les séances se déroulent sous la surveillance d'une coach qui veille au bien-être de chaque participant où chacun va à son rythme.

Ce cours sert en tout premier lieu à entretenir la forme mais aussi à créer du lien entre les participants.

- **Comment se déroule une séance ?**

Tout d'abord, le cours débute toujours par un échauffement articulaire, la mobilisation de toutes les articulations et l'amplitude articulaire.

Ensuite, il est suivi d'un moment « Cardio » (non intense) pour monter la température corporelle et accélérer le rythme cardiaque afin de continuer la séance en toute sécurité.

Au programme également, lors des séances, l'équilibre et la mémoire sont abordés. Notamment, par le biais de petits enchaînements chorégraphiques. Une troisième thématique est le renforcement musculaire parfois accompagné de petits matériels. Enfin, la séance se termine toujours par un moment de calme et d'étirements des muscles.

- **Matériel ?**

Il est aujourd'hui possible de faire de la gym en restant assis grâce à des chaises mises à disposition des adhérents. Durant l'année, les séances peuvent varier avec des accessoires tels que : ballons souples, élastiques, altères légères etc ...



RENFO :



CARDIO :

