LE CRAN
ASSOCIATION SPORTIVE

GYM FORM' DETENTE

Fédération Sportive et Culturelle de France

LE CRAN

TASSIN LA DEMI-LUNE

La gymnastique dynamique

La gym dynamique/ danse comprend un échauffement cardiovasculaire suivi d'un travail spécifique de renforcement musculaire ainsi que des étirements pour finir par un retour au calme (relaxation).
Une nouveauté cette année le Gym Ball, les exercices de tonification et de stretchings se feront en totalité ou presque sur un ballon Swiss ball (Pilates).
L'objectif est de se tonifier globalement, et travailler les muscles profonds tout en gagnant en souplesse.

COURS

Le lundi de 19h30 à 20h30
Le lundi 20h30 à 21h30
Le mercredi de 19h à 20h
Le jeudi de 9h à 10h

Au gymnase des Genêtières - salle A

La multi activités Form+

La multi activité Form+ est à destination des personnes éloignées de la pratique sportives telles que les personnes : âgées, en surpoids/obésité, en situation de handicap, atteintes d'une pathologie ou d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète, et la dépression.

COURS

Le mardi de 11h à 12h au gymnase des Genêtières - salle A
Le mardi de 19h30 à 20h30 au complexe des Coquelicots, salle multi sports

Atoutform'
PROGRAMME SANTÉ

Le Yoga VINYASA

La pratique du yoga permet de maintenir de retrouver une bonne santé physique et mentale dans le "ici et maintenant", c'est une activité mixte de 60min incluant du Yoga Vinyasa et du Pilates.

COURS

Le jeudi de 17h à 18h au gymnase des Genêtières - salle A

La gymnastique douce

Cours de gym douce, sur le fond semblable aux cours dynamiques (renforcement musculaire, abdo..) , mais n'ont pas (ou peu) de partie cardio.

COURS

Les cours ont lieu au gymnase des Genêtières - salle A sauf indications contraires

Le mardi de 9h à 10h
Le mardi de 10h à 11h
Le mardi de 18h30 à 19h30 au complexe des Coquelicots, salle multi sports
Le jeudi de 10h à 11h
Le jeudi de 11h à 12h (cours de "barre au sol")
Le vendredi de 10h à 11h

Le Pilates

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds permettant une amélioration de la posture et de l'amplitude des mouvements nécessaires au bien-être quotidien.

COURS

Le mercredi de 20h à 21h
Le jeudi de 12h à 13h (cours débutants)
Le vendredi de 12h à 13h (cours intermédiaires)
Au gymnase des Genêtières - salle A

Les étirements

Ils favorisent la prise de conscience du corps ainsi que la détente, grâce aux différents exercices.

COURS

Le mercredi de 18h à 19h
Le vendredi de 11h à 12h

Au gymnase des Genêtières - salle A

Nous contacter

lecrangdd.com

Responsable Gym Form' Détente

Marie Christine :
lecran.gdd@free.fr / 06 74 99 77 97

https://crangdd.comiti-sport.fr/

www.facebook.com/LeCRANomnisports/