

o Gymnase Bayard

o Halle aux fleurs

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi
Matin		09h/10h Seniors Patrick		09h/10h Seniors Virginie	
		10h/11h Seniors Patrick		10h/11h fitness fonctionnel Virginie	
MIDI	12h15/13h00 Latin Fit Angela 13h00/13h30 Boody Zen Angela	12h30/13h30 Pilâtes Cindy	12h15/13h15 Fitness Patrick	12h10/13h10 Stretching Patrick	12h30/13h30 Pilâtes Cardio Angela
SOIR			18h15/19h15 Fitness Patrick 19h20/20h20 Détente Taoïste Sylvain		

Pilâtes renforcement, équilibre

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire. Niveau débutant ou intermédiaire.

Renfo Pilâtes : renforcement, équilibre.

Renforcement musculaire profond intégrant des éléments de la méthode Pilâtes.

Senior/Allégé : étirement, entretien

Entretien physique dédié aux seniors, Échauffement, renforcement musculaire et étirement à un rythme adapté.

Détente Taoïste : Relaxation, méditation.

Entretien ou renforcement musculaire profond, concentration.

Fitness : cardio, musculaire, étirement

Pour l'entretien ou se tonifier. Cours dynamique comprenant l'échauffement, du renforcement musculaire et des étirements.

Body Zen : Pour booster votre énergie ! C'est un programme d'exercices inspirés de plusieurs disciplines (Pilâtes, Yoga, Qi Gong, stretching, relaxation).

Pilâtes Cardio: Idéal pour travailler les muscles posturaux, la mobilité et l'équilibre. Cette activité stimule également le système cardiovasculaire favorisant une meilleure prise de conscience de son corps

Fitness fonctionnel : Quel que soit votre profil (débutant, avancé, femme enceinte, jeune maman, senior) le fitness fonctionnel s'adapte à votre vécu et vise à redéployer vos potentiels en sécurité, au rythme de vos envies et de vos besoins. Améliorer votre équilibre, votre coordination, votre souplesse, votre force ou votre endurance. Favoriser une bonne santé cardio-vasculaire, préserver la masse osseuse, réduire les risques de blessures. A travers les mouvements inspirés de la vie de tous les jours et de différentes disciplines douces (fitness, stretching, yoga...) ce cours vous permettra de renforcer vos muscles en profondeur, notamment ceux de la sangle lombo-abdominale, des fessiers et des cuisses, pour une meilleure posture et un mental apaisé et confiant.

Stretching : étirements, assouplissements

Entretien musculaire favorisant la décompression articulaire et la circulation sanguine, relâchement.

Le LatinFit : Cours cardio ou aérobic, bien tonique sur des musiques d'Amérique du Sud . Un séance de Latin Fit sollicite du rythme, activité cardio vasculaire, coordination, mémoire des enchaînements. On danse, on s'amuse, on se détend et on se muscle !

INFOS PRATIQUES

Les cours se déroulent :

- Au gymnase municipal
32 cours Bayard – Lyon 2°

- A la halle aux fleurs
66 rue Smith – Lyon 2°

Il y a des vestiaires non mixtes pour se changer.
Les cours sont mixtes et ouverts à tous.
Ils sont animés par des coachs licenciés de la Fédération Française d'éducation physique et de gymnastique volontaire.

Les tarifs sont dégressifs à partir de Janvier.



L'exercice physique est conseillé au moins 30 mm/jour.
Bouger c'est bénéfique pour la santé physique et mentale. C'est très bon notamment lorsque l'on souffre de maladies comme le diabète de type 2 ou l'hypertension. L'essoufflement et l'élévation du rythme cardiaque ont une action positive sur les vaisseaux sanguins et la capacité respiratoire.
Participer aux cours c'est améliorer l'attention, la concentration et autres fonctions du cerveau, améliorer le sommeil et diminuer le stress. C'est maintenir une bonne santé mentale.

PLUS DE BIEN ÊTRE ET UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE !!

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par les membres du bureau avec pour seules finalités un traitement statistique anonyme et un enregistrement à la fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire. Elles sont conservées pendant 5 ans et sont destinées à la Fédération et traitées en interne à la GV Perrache Confluence par les membres du bureau réalisant l'étude statistique anonyme de l'évolution de fréquentation.

Conformément à la Loi « informatique et liberté » vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant :

contact@gv-perrache-confluence.org

Association Loi 1901 depuis 1976 la **GV Perrache Bayard** est affiliée à la Fédération Française de Gymnastique volontaire reconnue d'Utilité Publique qui compte 500 000 licenciés au niveau national. Ses ressources sont constituées des cotisations de ses adhérents. En vous inscrivant vous acceptez notre politique de confidentialité concernant le règlement général sur la protection des données.

