

Activités forme et santé

Assurez-vous de consulter un spécialiste de la santé avant d'entamer tout programme d'exercice physique. Un certificat médical est à fournir dans le mois qui suit l'inscription

Activité physique	C'est quoi ?	C'est bon pour qui et pourquoi ?
<p style="text-align: center;"><u>FITNESS</u></p> <p>Pour un cocktail gagnant choisissez au moins 2 cours Le tarif est le même de 1 à 3 cours/semaine</p>	<p>Anglicisme : Le fitness, désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.</p> <p>Bon à savoir : pour obtenir de bons résultats il est souhaitable de pratiquer au moins 3 séances de type aérobie par semaine ,si vous ne pouvez venir qu'à 1 ou 2 cours , compléter par une autre activité (vélo-natation – marche rapide -danse etc...)</p>	<p>C'est bon pour tout le monde...</p> <p>POUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mincir (le travail en aérobie permet de fondre les réserves adipeuses) - Se muscler (les séances sont étudiées pour permettre un travail complet du corps) - Redessiner la silhouette - Augmenter sa capacité respiratoire - S'assouplir chaque séance se termine par du stretching - S'amuser se détendre , les séances sont complètes et variées , vous travaillerez votre corps de façon intelligente sur des rythmes latinos ou des vieux tubes des années 80 , et vous pourrez vous débarrasser de tout le stress accumulé .
<p style="text-align: center;">Spécial <u>JEUNESSE DU DOS</u> (fait partie du forfait FITNESS)</p>	<p>Un cours complet dont l'objectif est de retrouver et ou maintenir une chaîne musculaire squelettique souple et musclée, sur les plans antéro-postérieurs</p> <p>Rééquilibrer les muscles pour un mouvement plus harmonieux et fluide. Cette méthode ne va jamais à l'encontre du corps (les exercices sont doux, sans tension...) car tout effort trop important qui réveille la douleur empêche le système nerveux de développer de nouvelles perceptions.</p> <p>Pour prévenir les maux de dos, les exercices consisteront à enlever les tensions des muscles de la colonne vertébrale, autour des omoplates et du bassin et à optimiser la mobilité de la cage thoracique. Tonifier les abdos par des exercices hypopressifs.</p>	<p>Tout public</p> <ul style="list-style-type: none"> - En prévention pour garder un dos sain - Toute personne qui est sujette aux douleurs dorsales. - Les personnes ayant des professions qui favorisent à long terme les dorsalgies , et qui veulent agir en prévention. - Après une rééducation chez un professionnel de santé, pour consolider les acquis. - Excellent complément d'un cours de Pilates
<p style="text-align: center;">Pilates</p>	<p>La <i>méthode Pilates</i>, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du XX^e siècle par un passionné de sport : Joseph PILATES</p> <p>La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires</p> <p>Elle travaille l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.</p> <p>Le Pilates, entraîne surtout les muscles profonds de l'abdomen, du plancher pelvien et du bas du dos.</p> <p>Le Pilates améliore la posture, favorise la souplesse et renforce l'ensemble du système musculo-squelettique.</p>	<p>Tout public</p> <p>Pour toute personne voulant reprendre une activité, après une longue interruption d'exercices physique.</p> <p>Après une convalescence trauma sportif etc...</p> <p>Entretien physique</p> <p>Problème de dos et /ou articulaire</p> <p>Convient aux sportifs comme aux personnes plus sédentaires, car cette méthode permet un rééquilibrage musculo-articulaire.</p>
<p style="text-align: center;">Gym douce</p>	<p>Gym douce seniors Elle permet de rester physiquement actif en renforçant ses muscles, son système cardiovasculaire et ses articulations, tout en apprenant à respirer durant un effort modéré. Peu fatigante, elle fait prendre conscience de son corps, en travaillant sa mobilité et sa coordination sans risque de blessure. On combat des douleurs par l'apprentissage de bonnes postures, et le risque de chute en travaillant son équilibre. On apaise ses tensions, on active son transit intestinal et on retrouve son énergie. On se détend, l'exercice physique déclenchant un état de bien-être.</p>	<p>Idéale pour les seniors</p> <p>Le professeur tient compte des capacités physiques des participants. L'activité sollicite tous les muscles, sans effort violent.</p> <p>Au niveau physique, cette activité contribue à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforcer votre système immunitaire. - Conserver votre souplesse et votre équilibre. <p>Améliorer votre coordination et mobilité</p>
<p style="text-align: center;">La méthode S.A.M.M</p> <p>Sommeil- Alimentation Mouvement Mental</p> <p>Tarifs de la méthode selon la formule choisie sur le site</p>	<p>Cette méthode mise au point par Nelly Bonacina , s'appuie sur une expérience de plus de 35 ans dans les domaines de la forme -de l'amincissement et du mental.</p> <p>C'est une prise en compte holistique de la personne , utilisant les dernières découvertes en neurosciences, c'est l'aboutissement de plusieurs années de travail et qui intervient sur les 4 paramètres mis en cause dans la problématique de la gestion de poids.</p>	<p>Cette méthode s'adresse à toutes les personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qui souhaitent mincir de façon durable et sans privation. - Pour celles qui ont essayé des régimes et qui ont repris les kg avec le malus.(phénomène YOYO) - Retrouver un meilleur état de santé - Mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires et comportementales - Prévenir et ou améliorer le diabète de type II (de plus en plus fréquent dans notre société (80% chez l'adulte de plus de 40 ans) avec une augmentation alarmante chez l'enfant) - Retrouver confiance en soi et en son potentiel de transformation. - Demande à s'investir dans un processus d'actions visant les 4 paramètres évoqués , sur une période suffisamment longue pour obtenir les résultats attendus. - En collaboration avec le BEMS (Bien-être – Minceur et Santé) nous vous proposons des séminaires ou des séjours de 3 à 6 jours avec ou sans hébergement. (n'hésitez pas à vous renseigner)