

ACTIVITE FITNESS CERCLE GYMNIQUE LE RUSSEY

Tous les mardis de 19h45 à 21h15

1h avec échauffement puis exercices actifs avec cardio / renforcement musculaire / circuit training puis 30 minutes de pilates / mobilité / relaxation / étirements

Activités proposées :

- **Circuit training** : méthode d'entraînement durant laquelle on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire à la suite. Les phases d'effort ont lieu dans des laps de temps assez courts. L'enchaînement se réalise plusieurs fois de suite. Ce type d'entraînement permet de travailler son endurance cardio-vasculaire et musculaire, sa coordination, et se renforcer l'ensemble de ses muscles.



- **Renforcement musculaire** : activité qui vise à redonner du tonus et de la force au corps. Les exercices sont réalisés au poids du corps ou avec des poids légers et avec plusieurs répétitions. On remarquera des bénéfices sur le tonus musculaire et la posture et également une prévention des blessures et des douleurs.

- **Cuisses / abdos / fessiers** : pratique de renforcement musculaire visant essentiellement la sangle abdominale et le bas du corps avec les quadriceps, les ischio-jambiers, les adducteurs, les fessiers, les abdominaux et le ventre, la taille et le dos. Les exercices sont réalisés au poids du corps ou avec du petit matériel : altères, kettlebell, barres, élastiques, lestes, etc.



- **Step** : le step est un cours rythmé et chorégraphié avec un step. Les jambes sont très largement sollicitées avec différents pas mais les bras, le haut du corps et le cardio seront également sollicités. On remarquera : une meilleure posture, un meilleur équilibre, une dépense énergétique importante et une endurance fortement travaillée. Un travail d'équilibre sera également de mise.

- **Swissball** : le swissball est un gros ballon gonflé utilisé pour des exercices de renforcement musculaire. Cet outil permet de créer un déséquilibre qui implique un travail des muscles profonds très important. Le corps gagnera en tonicité et en équilibre.



- **Pilates** : c'est une méthode de renforcement des muscles profonds. Ce sont les muscles qui permettent une meilleure posture, d'être plus fort et plus stable. Cette méthode se base essentiellement sur la respiration, la conscience de son corps, le contrôle et la fluidité. Les bienfaits sont nombreux : renforcement des muscles profonds, meilleure posture, assouplissement, diminution des risques de blessure.

- **Relaxation** : un véritable moment de détente après une séance plus intense sportivement. Elle vous permettra de reprendre conscience de votre corps, de vous apaiser, vous détendre et vous relaxer.



- **Mobilité** : c'est d'abord la capacité maximale d'une articulation à effectuer un mouvement. Une bonne mobilité permettra d'éviter certains problèmes articulaires, de réduire les tensions musculaires, de favoriser une meilleure posture et rendra votre entraînement meilleur. Plus la mobilité est bonne, plus vos articulations peuvent bouger dans toutes les directions, avec de l'amplitude et sans douleurs.