

DANSE/FITNESS accessible à tous, elle allie exercices physiques, danses (merengue, salsa, samba, mambo, flamenco, reggaeton...) et musiques latines ; l'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser et de s'amuser.

LES GYM DOUCES (tous les cours sont avec ou sans accessoire. ballon, ceinture, brique etc.) Indispensable, à ce type de travail corporel, toutes les techniques de gym douce sont basées sur la **respiration**.

STRETCHING : Prise de conscience du corps par des étirements, travaillent et mesuré sur toutes les chaînes musculaires du corps

Objectif : Amélioration et augmentation de la souplesse générale Amélioration de la concentration, confiance en soi, apaisement Evite les blessures, les maux du corps
Tout public

GYM DOUCE : cours mixte entre le stretching et le renforcement musculaire du Tonic Body
Tout public

STRETCH-YOGA : Prise de conscience du corps à travers un travail d'étirements et de postures

Ce cours est un mélange de diverses méthodes avec des gestes inspirés de la gymnastique, de la danse et des techniques orientales.

Objectif : Assouplissement et étirement afin d'entretenir et d'améliorer la mobilité articulaire, la flexibilité musculaire et la stabilité
Des moments de détente complètent ce cours où le bien-être est le mot clé
Tout public

PILATES : Le pilates est à la croisée du cours de stretching et du renforcement musculaire
Dérivé du yoga il cible également les muscles profonds servant à la bonne tenue de la posture.
Tout public

Gym SENIOR : propre à la condition des plus de 50 ans à la croisée de la gym généralisée, du renforcement musculaire et de la gym douce Tout public

17 bis, Pierre Brossolette - 94110 ARCUEIL

**Tel.: 01 45 47 11 58. Fax : 01 45 47 66 81. E-mail : cosma94@free.fr
www.cosma-94.fr**

Notre saison sportive débutera le lundi 10 septembre 2018

Les inscriptions se feront les samedis 15 et 29 septembre 2018
de 14h00 à 16h30 à la maison des sportifs

Merci de rapporter votre carte d'adhérent 2017-2018

Adresse : 17 bis, rue Pierre Brossolette 94110 Arcueil
Tél : 01 45 47 11 58 / E-mail : cosma94@free.fr

FORUM : SAMEDI 08 SEPTEMBRE 2018

Les inscriptions se feront au centre sportif F.V Raspail dans le cadre du
« **FORUM DES SPORTS** » de 14h à 17h30

Tous les adhérents sont tenus de fournir impérativement à l'inscription :
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique physique Du Fitness
- deux photos d'identité récentes pour les nouvelles

Le montant de la cotisation annuelle 2018-2019 est de 185 € à régler par chèque(s) à l'ordre de COSMA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN les chèques vacances, Coupons sport et chèques de C.E sont également acceptés.

Obligation :

Avoir votre carte d'adhérent qui vous servira de pass pour suivre le cours

17 bis, Pierre Brossolette - 94110 ARCUEIL

**Tel.: 01 45 47 11 58. Fax : 01 45 47 66 81. E-mail : cosma94@free.fr
www.cosma-94.fr**

PLANNING DES COURS :

Lundi:

19h30-21h00 Gym / stretching (**Dimet**)

* step 1/mois

19h30-20h30 Danse Fitness (**CDC**)

20h30-21h30 Renforcement musculaire (**CDC**)

Mardi:

9h00-10h30 Gym seniors (**Dimet**)

10h30-12h00 Gym seniors (**Dimet**)

14h00-15h30 Gym généralisée (**Dimet**)

18h00-19h30 Stretch-Yoga (**Dimet**)

19h30-20h30 Body Sculpt (**Dimet**)

Mercredi:

19h30-21h00 Gym / stretching (**Dimet**)

*step 1 / mois

Jeudi:

19h00-20h30 Gym + stretching (**CDC**)

* step 1/mois

19h30-21h00 Body Sculpt/stretching(**Dimet**)

Vendredi:

9h00-10h30 Gym seniors (**CDC**)

13h30-14h30 Pilates (**Dimet**)

14h30-16h00 Gym (**Dimet**)

18h30-20h00 Tonic Body ou
abdos/fessiers/ Stretching(**Dimet**)

Adresse des différentes salles :

Gymnase Lucien Dimet

58 avenue Laplace - 94110 Arcueil

Tél : 01 49 12 09 15

C D C (Caisse Dépôts Consignations)

Situé près de la poste

77 rue Marius Sidobre-94110 Arcueil

Tél : 01 58 50 43 26

P.2

OBJECTIF COMMUN

- Générer un « habitus » de pratique afin de préserver sa santé et son équilibre

-Vivre une pratique axée sur le développement personnel

-Avoir un temps d'attention à soi pour lutter contre la sédentarité, le stress

CONTENU

Solliciter le système musculaire et organique de façon polyvalente à des niveaux d'intensité variés autour de 3 axes :

- Se tonifier -S'étirer -Se relaxer

Cours de FITNESS en salle :

Objectif : Améliorer, développer et /ou conserver la capacité respiratoire
Pour PUBLIC averti : envie de se dépenser tout en s'amusant.

STEP : Même travail et principe que le L.I.A mais avec une marche (step)
Petit plus de l'accessoire step,

les muscles des fesses et des jambes sont plus ciblés.

TONIC BODY : Cours de renforcement musculaire général,
aucune zone musculaire n'est épargnée.

Objectif : Amélioration de la condition physique générale
Tout public.

BODY SCULPT: Technique de renforcement musculaire basée sur le circuit training avec ou sans step (petits matériels : bâton, haltères, élastiques ...)

Objectif : améliorer la condition physique générale, met l'accent sur l'aspect cardio-vasculaire.

Tout public

GYM GENERALISEE : cours basique de gymnastique comportant un échauffement, un corps de leçon et un retour au calme.

Celui-ci a pour effet de travailler les différentes parties du corps.
(avec ou sans matériel)

Objectif : Entretenir et/ou redécouvrir une activité physique de base

P.3

