

QUELQUES INFORMATIONS CONCERNANT LES COURS

Quelle que soit la spécificité de votre cours, le contrôle de la respiration dirigée ou pas est primordial et la musique appropriée fait partie intégrante de la gym. La durée des séquences peut être flexible.

CONTENU DE VOS SEANCES

« COURS DE GYM »

1. **Echauffement** indispensable destiné à faire s'élever la température du corps et à solliciter la petite musculature (met en route la fonction cardiaque et pulmonaire)..
2. Travail d'**étirement** et musculation avec ou sans engins (élastiques, battons, lests, différents ballons, médecine-ball, haltères, steps occasionnellement,...)
3. **Renforcement musculaire** des **abdos** et **fessiers** (1/2 h environ)
4. **Retour au calme** : impératif, exercices de respirations
 - Étirements au sol ou debout, rééquilibration,
 - Relâchement, détente.

« COURS DE L.I.A.»

Dépense énergétique cardio-respiratoire avec ou sans engins.

« STEP »

Travail cardio-vasculaire sur marche avec ou sans engin, plus progression, enchaînement, étirements.

« STRETCHING »

Étirements en durée contrôlée, sollicitations toniques ou posturales de la nuque aux membres inférieurs. Concentration, relâchement, écoute des sensations.

« GYM-DOUCE »

Conduite douce des étirements et du renforcement musculaire avec ou sans engins, coordination, « respiration ».

« RELAXATION »

Forme adaptable en G.V. selon le bruit et la température ambiante. Prise de conscience du corps, contrôle respiratoire, décrochement suivi d'un réveil général du corps

« TONIC BODY »

(Dont équilibration). Redonne une meilleure concentration. Activité dynamique en musique alliant des séquences d'activation cardiaque sous forme d'aérobique et des séquences de renforcement musculaire général ou localisé.

Découvrez le « GLIDING » à l'essai dans plusieurs cours : nouvelle activité de renforcement musculaire et de cardio. avec disques glisseurs

« **PILATES** » : Renforce les muscles de soutien, efficace et douce avec ou sans engins spécifique



SECTION GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Pour tout public féminin et masculin
de 16 ans sans limites (avec autonomie)

Cher(e) ami(e),

Notre saison sportive débutera le **lundi 9 septembre 2013**

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE EN COMPTE SI LE DOSSIER EST INCOMPLET (certificat médical de moins de trois mois obligatoire).

Les inscriptions se feront les **samedis 14-21 septembre** de **14h30 à 16h** à la maison des sportifs, 17 bis, rue Pierre Brossolette – Arcueil-
Tél. : 01.45.47.11.58 – Internet <http://cosma94@free.fr>
MERCI DE RAPPORTER VOTRE CARTE D'ADHERENT 2012-2013

ATTENTION LE SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2013

Les inscriptions se feront au Centre sportif F.V. Raspail dans le cadre du «**FORUM DES SPORTS**» de 14h à 18h.

Tous les adhérents sont tenus de fournir impérativement à l'inscription :

- **un certificat médical** de non contre indication à la gymnastique d'entretien **de moins de trois mois.**
- **une photo d'identité**

Le montant de la cotisation 2013/2014 est de **150€** (Licence, assurance club, fonctionnement de la section) à régler de préférence par chèque à l'ordre de **COSMA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** (possibilité de faire trois chèques qui seront débités à un mois d'intervalle)

La cotisation acquittée vous donnant droit à deux séances bien spécifiées au moins pendant le 1^{er} trimestre sportif. La cotisation est un forfait annuel (saison scolaire) et ne peut EN AUCUN CAS être remboursée.

Vous êtes dans l'OBLIGATION d'avoir votre CARTE D'ADHERENT (que nous vous avons remis lors de votre inscription) afin de pouvoir la présenter à chaque cours

Il est possible de participer à un cours d'essai (sous présentation d'un certificat médical) avant toute inscription définitive.

La cotisation doit être payée une fois le cours d'essai effectué.

Les animateurs vérifient l'adhésion à l'activité de leurs élèves par présentation de la carte d'adhésion remis lors de l'inscription définitive.

Pour les G.V. extérieurs à la commune, la cotisation est maintenue à 150 euros (dans la limite des places disponibles).

Vérifiez votre système d'assurance individuelle pour les indemnités journalières en cas d'arrêt de travail. Nous tenons à votre disposition les tarifs d'une assurance qui devra être réglée avec la cotisation.

Deux haltes garderies P.M.I. Chaperon vert et Berthollet peuvent rendre service aux mamans aux heures de cours (ATTENTION : se renseigner à la PMI, car les inscriptions se font en début de saison sportive).

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES :

Chaussures de sports adaptées et **propres, serviettes de protection** pour tapis de gym et appuis tête.

CARTE D'ADHERENT : Obligatoire pour accéder à chaque séance. Les randonneurs n'étant pas inscrits à la section devront régler une cotisation de 60 euros.

ATTENTION :

DURANT LES CONGES SCOLAIRES CERTAINS COURS POURRONT ETRE MAINTENUS. PENSEZ A VOUS RENSEIGNER.

Nous assurons à chacun (ne) l'expression de nos sentiments sportifs et amicaux, merci de votre confiance, très bonne année sportive.

Le bureau de la G.E.

LISEZ LE PANNEAU D'INFORMATION G.V.

sur le palier du 1^{er} étage à Dimet et sur le placard à matériel GE de la CDC

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

[les cours ont lieu au gymnase Lucien Dimet (Tél. : 01.49.12.09.15) 1^{er} ét.
58 avenue Laplace 94110 Arcueil

ainsi qu'à la CDC (Tel. : 01.58.50.43.26) 77 rue Marius Sidobre (tout prêt de la poste) - 94110 Arcueil]

Lundi	19h30 à 21h00	Gym, stretching, relaxation
Mardi -salle A	9h00 à 10h30	Gym.
salle A	14h00 à 15h30	Gym.
salle B	18h30 à 19h30	Step Avancé 45mn Stretching 15 mn
	19h30 à 20h00	LIA
	20h00 à 20h30	Abdos fessiers
salle A	19h00 à 19h30	Step ou LIA
	19h30 à 20h00	Abdos fessiers
	20h00 à 21h00	Gym Stretching
Mercredi	19h30 à 20h30	Gym.
salle A	20h30 à 21h00	Stretching
Jeudi Salle B	20h00 à 21h00	Gym.
	21h00 à 21h30	Stretching
CDC	19h00 à 20h30	Gym et Stretching
Vendredi S.A	09h30 à 11h00	Gym.
salle A ou B	14h00 à 15h00	Gym. Douce
salle B	15h00 à 16h30	Stretching + méthode pilates
salle B	18h30 à 19h30	Tonic Body - Dont équilibration
	19h30 à 20h30	Step débutant 30mn
		Stretching 30 mn

Lisez bien le contenu des séances au verso.

Tous les cours notés « gym » comprennent obligatoirement « abdos fessier » et tous les cours comprennent du « stretching ».

Si la séance spécialisée « STEP » ne vous convient pas, évitez là, car elle exige une assiduité pour sa progression.

Votre inscription vous offre également le programme « RANDOS » affiché à Dimet et au COSMA.