

## **FITNESS : CHALLENGE & DECOUVERTE**

Deux stages spéciaux de combo d'activités sur deux thèmes différents.

(Toutes les activités sont décrites plus bas)

### **Attention**

Le nombre de participants étant limité jusqu'à 12 personnes, ne tardez pas à réserver votre place.

Il vous sera demandé un certificat médical de non contre-indication pour la pratique.

Pratique avec une tenue de sport et des baskets (être à l'aise) et se munir d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol.

Ces stages sont adaptés pour des débutants n'ayant jamais ou peu pratiqué et pour des habitués. Chaque personne s'approprie les séances selon ses capacités et ses possibilités.

Inscription à la MJC de Montauban jusqu'au 22 avril 2022.

23, rue des Augustins - téléphone : 05 63 63 87 13

Samedi 30 Avril 2022

16h00 – 18h00

STAGE ADAPTÉ

FEMMES ENCEINTES

On peut pratiquer le fitness du début de la grossesse jusqu'au 8<sup>ème</sup> mois (si pas de complications) tant qu'on gère l'intensité des exercices et surtout en restant à l'écoute de son corps. On adapte aussi son rythme en fonction de son état de fatigue.

Le stage sera diversifié en activités, en musique et de faible impact aérobic.

Le déroulement du stage se présente sous différents aspects.

Pratique de 5 activités sur une durée de 10, 20 ou 30 mn chacune.

#### Au programme

1. **Dance form 20mn**
2. **Renfo-Posture BS 30mn**
3. **Circuit training 20mn**
4. **Stretching 30mn**
5. **Relaxation-Détente 10mn**

Faire en sorte de rester active pour soi-même, pour son bien-être personnel et celui du bébé et non pour le regard des autres, est primordial. Agissons selon nos ressentis tout en restant vigilantes mais en prenant soin de rester en pleine forme. Faisons-nous confiance !

Samedi 7 Mai 2022

16h00 – 18h00

COCKTAIL 6 ACTIVITÉS

« QI SPORT »

Le Stage sera diversifié en activités, en musique et d'alternance de moyens ; fort impact aérobic.

Le déroulement du stage se présente sous différents aspects.

Pratique de 5 activités sur une durée moyenne de 15, 20 ou 30 mn chacune.

#### Au programme

1. **Dance form 20mn**
2. **Step 20mn**
3. **Body combat 20mn**
4. **HIIT 15mn**
5. **Trampoline 15mn**
6. **Stretching 20-30 mn**

Découvrir, essayer, pratiquer, échanger, bouger, se dépasser et se faire plaisir, sont les clés pour vivre de belles sensations et avoir une bonne forme. Redonnez-vous l'envie d'une pratique sportive !!!

## **DESCRIPTION DES ACTIVITES**

### **Danceform**

Cette séance énergisante renforce votre système cardiovasculaire et musculaire sans avoir le sentiment de fournir un effort. Fluide, légère, ludique, elle permet de tonifier votre silhouette et d'apporter une aisance corporelle naturelle permettant ainsi de libérer l'expression physique, émotionnelle et mentale ainsi que le lâcher-prise. Vous aurez aussi l'occasion de vous amuser sur les meilleurs sons du moment ! Cette discipline contient des mouvements hérités de différents styles de danses exécutés dans un esprit fitness.

### **Renfo-Posture (BS barre au sol)**

Cette méthode de musculation est adaptée à tous les publics et généralement appréciée des personnes souhaitant renforcer leur système musculaire grâce à des exercices spécifiques qui aideront à réaliser les mouvements de la vie quotidienne et soulager les douleurs dorsales. Le renforcement postural (autrement dit « renforcement des muscles profonds ») est nécessaire pour obtenir un corps solide. Le renforcement postural vise à renforcer les muscles profonds des abdominaux, du haut du dos, des épaules et du bas du dos.

### **Circuit training**

Un entraînement simple, rapide, efficace et ludique. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale. On réalise plusieurs exercices les uns après les autres, avec un temps de récupération inférieur ou égal au temps d'effort. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début. Le circuit complet peut être réalisé 3 fois ou plus. L'objectif initial du *circuit training* est l'amélioration de la force et de l'endurance.

## **Stretching**

Consiste en une série d'étirements plus ou moins longs, lents, doux et profonds. Le but est de sentir ses muscles se décontracter, s'allonger progressivement, et de diminuer les douleurs, notamment les douleurs lombaires.

## **Relaxation-Détente**

La relaxation permet de se ressourcer et de retrouver petit à petit une sensation de bien-être et de sérénité. Prendre le temps de se relaxer peut nous aider à faire baisser le stress que nous ressentons, pris dans le tourbillon de nos responsabilités professionnelles, familiales et personnelles. Véritable outil au service de notre bien-être, la relaxation offre de nombreux bienfaits dont la réduction du stress mais aussi une meilleure gestion de nos émotions, un sommeil de meilleure qualité et la libération des tensions musculaires.

## **Body combat**

Cours de fitness pré-chorégraphié de moyenne à forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combats. On effectue des mouvements pieds-poings "dans les airs" sans risquer de mettre K.O qui que ce soit. À la clé : un corps plus tonique, musclé, et des réflexes de ninja !!!

## **Step**

Le *step* a pour seul accessoire une marche (« step » en anglais) dont le plateau est modulable en hauteur, pour pouvoir varier l'intensité de l'exercice. Il propose un programme d'entraînement ultra ludique autour d'une chorégraphie qui enchaîne des pas de marche divers et variés, le tout sur une musique entraînante ! Le *step* est une activité très dynamique qui demande de l'énergie.

## **Trampoline**

Le *jumping fitness* ou encore *cardio jump* est une pratique de l'univers du fitness cardio. Ce sport se pratique sur mini trampoline, vous alternez sauts lents, sauts rapides, sprints et exercice de renforcement musculaire. Ludique et à la fois très cardio, le *jumping* permet de brûler des calories en se défoulant. Avec un fond musical rythmé, c'est un excellent moyen de faire du sport en évacuant le stress quotidien. Cette pratique a de nombreux avantages : vous développez votre endurance et votre coordination tout en tonifiant votre silhouette.

## **HIIT**

Entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (*High-Intensity Interval Training*), c'est une forme d'entraînement qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices en anaérobie, alternant des phases de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois.