

PLANNING APSA 2020 – 2021

Planning des cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
GYM SANTE					
Maison de Quartier La Nacelle 3 rue du Dr Billard - Reims		10h30-11h30 Elodie			
C.S RENE TY3 38 rue Léo Lagrange - Reims		17h-18h Cours spécifique Programme Prescri-Mouv R3 SBE Elodie			
GYM SANTE ET EQUILIBRE					
C.S RENE TY3 38 rue Léo Lagrange - Reims	12h-13h Elodie				
C.S RENE TY3 38 rue Léo Lagrange - Reims		8h-10h Cours spécifique déficient visuel, auditif et aveugle Elodie			
ACTIF' SPORT SANTE					
C.S RENE TY3 38 rue Léo Lagrange - Reims				9h-10h Elodie	
QI GONG					
Maison de Quartier La Nacelle 3 rue du Dr Billard - Reims			11h-12h * Franoïse		
HATHA YOGA					
MAISON de la VIE ASSOCIATIVE (MVA) Rue Eugène Wiet - Reims				18h30-19h30 Mélanie	
C.S RENE TY3 38 rue Léo Lagrange - Reims					11h - 12h* Mélanie
MARCHE ACTIVE					
Pendant les vacances scolaires PARC DE REIMS		10h30-11h30 Elodie		10h30-11h30 Elodie	

* Cours accueillant également un public du programme Prescri-Mouv référencé par le réseau Sport Santé Bien Être

EXPLICATIONS

GYM SANTE :

Ateliers de renforcement musculaire et articulaire basés sur des techniques gymniques en respectant votre anatomie. Coordination, souplesse, détente articulaire et musculaire, travail sur la posture, échauffement dynamique sont les maitres-mot de ce cours. Ambiance conviviale et en musique pour le plaisir de bouger en toute sécurité.

GYM SANTE ET EQUILIBRE :

Nous connaissons tous l'importance de l'équilibre dans la vie de tous les jours. Ce cours permet de travailler les sens de l'équilibre : l'ouïe, la vue et la posture. Avec ou sans matériel d'équilibre, venez partager un moment ludique et convivial.

ACTIF' SPORT SANTE

Cours mélangeant un panel d'activités tels que du cardio, de la relaxation, du stretching, de la danse, de la marche active, du gainage... étalés sur la saison sportive.

Objectifs : travailler sur tout notre schéma corporel en alternant renforcement musculaire, étirement et cardio, renforcer notre mental et gérer ou libérer nos émotions.

QI GONG SANTE :

Grâce à des enchainements simples, vous apprenez à contrôler votre respiration, à concentrer votre esprit et à relâcher votre corps.

HATHA YOGA :

C'est une discipline de l'effort composée de postures physiques, du contrôle du souffle et de la relaxation.

MARCHE ACTIVE :

Activité de plein air qui permet, de travailler à la fois le cardio et un renforcement musculaire global grâce aux éléments naturels de la nature ou aux engins mis à disposition dans le parc.