



>> [Inscrivez vous sur l'activité de votre choix ICI](#) <<

★ **Les activités régulières** : toutes les semaines

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			11h-11h30 Relaxation en mouvement	11h-11h30 Cuisses Abdo fessier (a confirmer)
16h30-17h : Gym sur chaise	16h30 à 17h : Renforcement musculaire	16h30 à 17h : Gym douce	16h30 à 17h : Cardio	16h30 à 17h : Vélo d'appartement

(descriptif des activités en page 2)

débutant      intermédiaire      confirmé

pour tous : l'enseignant s'adapte à votre niveau

★ **Les extra** : activités non régulières, selon vos demandes et les envies de nos enseignants !

- *Dimanche 05 avril 15h30-16h : Gym équilibre (Michael)*
- *Mardi 07 avril 17h30-18h : Gym d'entretien (Frank-Johan)*
- *Mercredi 08 avril 10h-10h30 : Coordination (Michael)*
- *Jeudi 09 avril 17h30-18h : Gym d'entretien (Frank-Johan)*

>> [Inscrivez vous sur l'activité de votre choix ICI](#) <<

# Activités Physiques à distance et en direct avec Acti'forme



## **GYM SUR CHAISE**

Séance d'activités physiques adaptées réalisée uniquement sur chaise. Accessible à tous, elle est particulièrement recommandée pour des personnes âgées, en fauteuil roulant ou avec des troubles d'équilibre qui souhaitent se dépenser pendant un petit moment et s'entretenir physiquement de manière douce.

## **GYM DOUCE**

Des séances d'activités physiques adaptées accessibles à un large public. Les exercices pourront être réalisés debout ou assis selon votre souhait et vos capacités... Nicolas s'adapte à votre forme du jour !

## **GYM EQUILIBRE**

des séances d'activité physique adaptée accessibles à un large public. Les exercices proposées sollicitent l'ensemble du corps et visent à entretenir et améliorer votre équilibre.

## **CUISSES ABDOS FESSIERS**

Des exercices de renforcement musculaires ciblées sur la ceinture abdominale et les fessiers pour tonifier et raffermir vos muscles

## **GYM D'ENTRETIEN**

Des exercices variés pour maintenir la forme : souffle, tonicité, équilibre, souplesse, coordination, ...

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Des séances grand public pour tonifier vos muscles de tout le corps avec des exercices sans matériel.

## **CARDIO**

Des séances grand public pour améliorer votre souffle et maintenir la forme avec des exercices sans matériel.



## ***RELAXATION EN MOUVEMENT***

des séances tout en douceur pour prendre soin de vous, vous détendre, ... Anthony vous guide au travers de mouvements en conscience, dans la découverte de différentes méthodes, techniques de prises de conscience corporel et relaxation.

## ***VÉLO D'APPARTEMENT***

Rejoignez nous pour pédaler tous ensemble... Nous adaptons les exercices, intensités, ... afin de vous permettre à tous de pratiquer selon votre niveau !