



# RECREO

Gymnastique et  
Disciplines Associées  
Association loi 1901

## Saison 2015-2016 - Niort/La Crèche Gymnastique Adultes

- Début des cours lundi 7 septembre -

### Horaires et lieux

Journées / Activité	Entretien physique	Stretching	Gym Tonique / Step	Gym douce	Abdo-fessiers
Lundi	20h-21h 1*				
Mercredi	9h30-10h30 2*			10h30-11h30 2*	12h30-13h15 2*
Jeudi	17h30-18h30 3*	18h30-19h30 3*	20h15-21h15 1*		
Samedi		9h-10h / 10h-11h 2*			

1\* Centre Socio-Culturel du Parc (Tour Chabot) – 79000 Niort

2\* Salle omnisports rue Barra 1er étage – 79000 Niort

3\* Maison des associations, Route de Champcornu – 79260 La Crèche

### Prestations

**Adhésion + Cotisation annuelle\***

**Paiement échelonné possible en 4 fois**

**Chèques Vacances ou Coupons Sports acceptés**

Adhésion association RECREO (obligatoire)	25	€
1 créneau horaire/semaine	180	€
2 créneaux horaires/semaine	230	€
3 créneaux horaires/semaine	300	€
Cotisation spéciale sous condition (R.S.A., étudiant)	130	€

#### Encadrement :

Cecilia San Martin Zbinden

Éducatrice diplômée d'état en  
expression gymnique et  
disciplines associées

#### Renseignements :

05 49 79 28 76

06 12 54 19 22

05 49 28 54 67

recreogym@gmail.com

Site internet : recreogym.org



# RECREO

Gymnastique et  
Disciplines Associées  
Association loi 1901

## Assouplir

Depuis 1997, **RECREO** est une association qui offre un large éventail d'activités physiques destinées aux adultes, femmes ou hommes, quel que soit leur âge, pour une remise en forme optimale.

## Muscler

## se détendre

Une pratique sportive adaptée à vos envies et à votre condition physique dans une ambiance conviviale, avec un travail professionnel et de qualité, à un tarif associatif !

## se ressourcer

Contact : 05 49 79 28 76 recreogym@gmail.com www.recreogym.org

## Structure des cours

Chaque cours de fitness, d'une heure, est préparé selon un schéma évolutif :

Éveil du corps  
Échauffement progressif  
Renforcement musculaire  
Assouplissement et récupération



### Qu'est-ce que le fitness ?

Le fitness, terme emprunté à l'anglais dans les années 1980, signifie entraînement physique. Le fitness se présente comme un ensemble d'activités physiques visant à améliorer notre condition corporelle.

=====

### Le Stretching (technique des étirements)

Il englobe des pratiques corporelles diverses destinées à développer la souplesse corporelle et à préparer le corps à l'exercice en travaillant les muscles en leur globalité (relaxer, contracter, étirer).

Il favorise aussi la récupération consécutive à un effort physique.

Appelé en français « étirement » ou « assouplissement », le stretching est aussi un moyen d'apaiser toutes sortes de traumatologies et de douleurs comme le mal de dos par exemple... avec des mouvements lents et doux, alliés à une technique de respiration appropriée au travail physique.

➤ Tous publics <

### L'Entretien physique général

Il repose sur une remise en forme générale avec un travail spécifique, autour de tous les segments musculaires. Le haut, avec la ceinture scapulaire et le bas, avec la ceinture pelvienne. Ce travail s'accompagne d'un bon placement de la respiration. Il est adapté à toute morphologie. Il peut aider à sculpter et affiner la silhouette, avec une alimentation équilibrée.

➤ Tous publics <

## La Gym tonique

Cette activité consiste en un travail cardiovasculaire plus intense basé sur des enchaînements rythmiques de façon à augmenter l'endurance corporelle en utilisant les bases de l'aérobic. Des séances de Step sont programmées en alternance.

➤ Dès 18 ans pour ceux et celles qui ont déjà une bonne pratique sportive <

## Le Step (marche)

Il s'agit de développer la notion d'espace et d'énergie et la coordination des mouvements en musique. Le step est une marche qui permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique.

Sa pratique permet une amélioration du système cardiovasculaire en provoquant une augmentation de l'endurance, en travaillant la répartition de la masse musculaire et en mobilisant la capacité à brûler les graisses.

➤ Dès 18 ans pour ceux et celles qui ont déjà une bonne pratique sportive <

## La Gym Douce

Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, d'ouverture articulaire et musculaire et d'auto massages, les personnes qui pratiquent la gym douce vont développer harmonieusement leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble de leur appareil locomoteur.

Elle peut être pratiquée sans restriction, quels que soient l'âge, le sexe ou les capacités physiques.

La gym douce permet de limiter la sollicitation du système cardiovasculaire. La technique des étirements complète cette pratique et améliore ainsi l'état physique général.

➤ Tous publics <

## Abdos-fessiers

Pour raffermir les cuisses, les fesses, le ventre et aussi affiner la silhouette, il faut savoir bien mobiliser ses muscles et utiliser une méthode adéquate. La structure spécifique de chacun des muscles de ces zones doit être prise en compte. Cette technique permet un travail ciblé sur cette région du corps.

➤ Tous publics <