



ValVital



# Ateliers Santé

PLANNING 2018

Bourbonne-les-Bains

## GYM DOUCE SUR CHAISE

- **L'objectif** : assouplir ou développer le corps grâce à des exercices physiques accessibles à tous.
- **Les bénéfices** : renforcer et tonifier le corps.

## STRETCHING/DÉTENTE

Se pratique sur tapis de sol.

- **L'objectif** : profiter d'un état de relâchement du muscle après une contraction, pour l'étirer au maximum. En synchronisation avec la respiration.
- **Les bénéfices** : assouplir, gagner en amplitude de mouvement et relaxer.

## SWISSBALL :

- **L'objectif** : trouver son centre de gravité en sollicitant les muscles stabilisateurs. Les abdominaux et la colonne vertébrale sont particulièrement sollicités.
- **Les bénéfices** : tonifier la masse musculaire, assouplir l'ensemble du corps pour une silhouette harmonieuse et travailler l'équilibre.



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

- **L'objectif** : renforcer globalement le corps (abdos, fessiers, jambes, bras, dos...), pour tous les niveaux, avec petits matériels appropriés (ballons, haltères, élastiques). Exercices pouvant être effectués debout, ou au sol.



## MARCHE NORDIQUE :

- **L'objectif** : accentuer le mouvement naturel des bras et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons pour aller plus vite et plus longtemps. Parfait pour les rééducations post-traumatiques
- **Les bénéfices** : gagner en bien-être physique et mental, prévenir l'ostéoporose et améliorer la circulation sanguine.



## AQUAGYM

Elle procure une sensation de légèreté et se pratique sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

- **L'objectif** : travailler différents groupes musculaires (abdos, fessiers, cuisses, bras et épaules).
- **Les bénéfices** : éviter les chocs grâce à la pression de l'eau et minimiser le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires.

## AQUACARDIO :

Dérivée de l'aquagym, c'est une version aquatique de l'aérobie.

- **L'objectif** : muscler le corps, faire monter le rythme cardiaque, défolement garanti !
- **Les bénéfices** : augmenter le tonus musculaire et respiratoire, améliorer la circulation sanguine et tonifier le rythme cardio-vasculaire.



## NOUVEAUTÉ 2018

---

### PILATES :

- **L'objectif** : avec ou sans accessoires, cette méthode développe les muscles profonds.
- **Les bénéfices** : améliorer la posture, l'équilibrage musculaire et assouplir les articulations.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Gym douce</b>		14H30-15H30		14H30-15H30	
<b>Stretching Détente</b>	15H45-16H45				
<b>Pilates</b>	14H30-15H30	18H00-19H00			
<b>Swissball</b>		15H45-16H30			
<b>Renforcement musculaire</b>		12H30-13H30		18H00-19H00	
<b>Marche nordique</b>			17H00-18H00		14H30-15H30
<b>Aqua Gym</b>	15H00-15H45	15H00-15H45		15H00-15H45	15H00-15H45
<b>Aqua Cardio</b>			15H00-15H45		

> Prévoir une tenue adaptée pour les activités et un bonnet de bain et des sandales propres pour les activités en piscine.

<b>Ateliers Santé*</b>	6 € / séance	15 € / 3 séances	45 € / 10 séances
<b>Activités aquatiques**</b>	10 € / séance	42 € / 5 séances	75 € / 10 séances

\* Gym Douce, Stretching, Pilates, Swissball, Renforcement, Marche Nordique.

\*\* Aqua Gym, Aqua Cardio.



## INFORMATIONS & RENSEIGNEMENTS

**Guillaume BRET - Educateur Sportif**  
**Accueil des Thermes**

**Tél. 03 25 90 07 20**  
**bourbonne@valvital.fr**