



Pilates Débutants

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif

La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

Les huit principes sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait « le centre », l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale). Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé lors de séances d'abdos traditionnels).

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler. Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

***Pensez à vous munir d'un tapis de sol et de chaussons de gym
ou possibilité de rester en chaussettes.***

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 10h00 à 11h00
27
UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
6	10	1	12	2	1	5	3	7
13	17	8	19	9	8	26	17	
20	24	15	26		15		24	
		22			22		31	
					29			

TARIF : 219,00 €



Pilates Initiés

Intervenant : **Éric SAIVE**
Coach sportif

La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

Les huit principes sont : **la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.**

Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait « le centre », l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale).

Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé lors de séances d'abdos traditionnels).

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler. Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

Pensez à vous munir impérativement d'un tapis de sol et de chaussons de gym ou possibilité de rester en chaussettes.

Jour et heure	Vendredi de 11h00 à 12h00
Nombre de séances	27
Lieu	UIA

CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

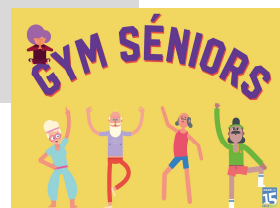
OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
6	10	1	12	2	1	5	3	7
13	17	8	19	9	8	26	17	
20	24	15	26		15		24	
		22			22		31	
					29			

TARIF : 219,00 €



Se servir de son corps ou le perdre

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif



Bouger n'est pas seulement important, c'est vital et c'est aussi une formidable fontaine de jouvence. Bouger, ce n'est pas juste s'occuper de sa silhouette, c'est aussi entretenir ses fonctions mentales et cognitives : oui quand vous bouger vous créez des neurones. Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux et accessibles à tous !

Comme le disent si bien les anglophones : "use it or lose it", nous perdons l'usage de ce dont on ne se sert pas. C'est un cercle vicieux car moins nous nous servons de notre corps plus nous perdons la capacité de s'en servir, moins nous osons bouger, plus nous nous affaiblissons. Cette dégradation peut être rapide mais elle n'est pas inéluctable, elle peut même être réversible. Nous avons la possibilité d'être en pleine possession de nos moyens jusqu'à notre dernier jour. En effet la liste des bienfaits de l'activité physique est longue et en voici quelques-uns : bouger permet de conserver ou de fabriquer de la masse musculaire à tout âge, garder une masse osseuse solide, réguler son poids et sculpter sa silhouette, lutter contre les problèmes de tension, stimuler le système immunitaire, réduire l'inflammation, réduire la réponse au stress, améliorer les fonctions mentales et cognitives...

Si ne pas bouger est délétère, en faire trop n'est pas conseillé non plus au risque d'obtenir le contraire de la liste précédente. Aussi dans la pratique que je propose il est question de "dose minimale effective" : maximiser les résultats sans y passer des heures avec un minimum de matériel, le corps étant à lui seul une source inépuisable d'exercices, avec des techniques de concentration qui décuplent l'efficacité de chaque mouvement, le tout dans une atmosphère conviviale et sous l'œil exercé et bienveillant d'un professionnel breveté d'Etat. Bougeons-nous !

Jour et heure	Judi de 10h45 à 11h45
Nombre de séances	27
Lieu	UIA

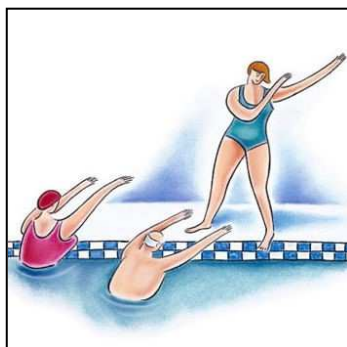
CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
5	9	7	11	1	7	4	2	6
12	16	14	18	8	14	25	16	
19	23	21	25	29	21		23	
	30				28		30	

TARIF : 219,00 €

ANNÉE 2023/2024

Thème : SPORTS



Aquagym Session 1

Piscine Municipale de Melun
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun

Pour le bien-être de beaucoup d'entre vous, les cours de gymnastique dans l'eau sont assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors : **“douceur, bien-être et santé”**. La durée des séries peut varier selon l'intensité, ou le groupe musculaire travaillé. Douche, bonnet de bain, bouteille d'eau et certificat médical sont obligatoires.

Documents à fournir impérativement au plus tard pour le lundi 2 octobre 2023 :

- **Une photo d'identité** pour établir votre carte d'aquagym.
- **Un certificat médical de moins de 3 mois**, attestant la non contre-indication à cette discipline.

Ouverture de la piscine à 15h50 - Accès au petit bassin à 16h00.

Jours et créneaux horaires	Jeudi de 16h00 à 16h45 OU Vendredi de 16h00 à 16h45
Nombre de séances	8 séances par session
Lieu	Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre

CALENDRIERS non contractuels susceptibles d'être modifiés

JEUDI SESSION 1

OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
5	9	7
12	16	
19	23	
	30	

VENDREDI SESSION 1

OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
6	10	1
13	17	8
20	24	

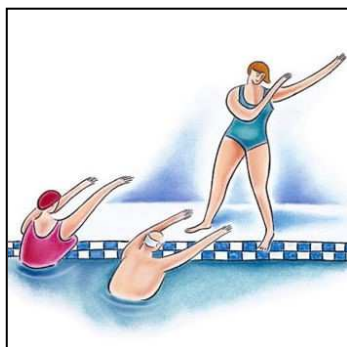
TARIFS : 65,00 €/session

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2023/2024

Thème : SPORTS



Aquagym Session 2

Piscine Municipale de Melun
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun

Pour le bien-être de beaucoup d'entre vous, les cours de gymnastique dans l'eau sont assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors : **“douceur, bien-être et santé”**. La durée des séries peut varier selon l'intensité, ou le groupe musculaire travaillé. Douche, bonnet de bain, bouteille d'eau et certificat médical sont obligatoires.

Documents à fournir impérativement au plus tard pour le lundi 2 octobre 2023 :

- **Une photo d'identité** pour établir votre carte d'aquagym.
- **Un certificat médical de moins de 3 mois**, attestant la non contre-indication à cette discipline.

Ouverture de la piscine à 15h50 - Accès au petit bassin à 16h00.

Jours et créneaux horaires	Jeudi de 16h00 à 16h45 OU Vendredi de 16h00 à 16h45
Nombre de séances	8 séances par session
Lieu	Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre

CALENDRIERS *non contractuels susceptibles d'être modifiés*

JEUDI SESSION 2

DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER
14	11	1
21	18	8
	25	29

VENDREDI SESSION 2

DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS
15	12	2	1
22	19	9	
	26		

TARIFS : 65,00 €/session

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com





Gym Zen

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif

La gym zen est inspirée de plusieurs disciplines allant des étirements, de la gymnastique sensorielle, du tai chi, des exercices d'équilibre, du renforcement musculaire des muscles profonds du dos ainsi que la prise de conscience du périnée.

Les exercices incitent à une meilleure perception du schéma corporel. Ainsi, chacun peut s'éveiller à une écoute plus profonde de son corps.

Le rythme des exercices est lent pour un travail plus profond et l'éveil de sensations plus précises, tout en apprenant à utiliser la respiration sur le mouvement. Les exercices sont variés : au sol, assis sur une chaise et debout.

L'objectif de ce cours est de délier les tensions musculaires, retrouver de la mobilité articulaire et améliorer l'équilibre tout en faisant un travail sur les appuis.

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 9h00 à 10h00
27
UIA et Visioconférence*

** Vous pouvez choisir de suivre ce cours en présentiel ou en distanciel. Le préciser à l'inscription.*

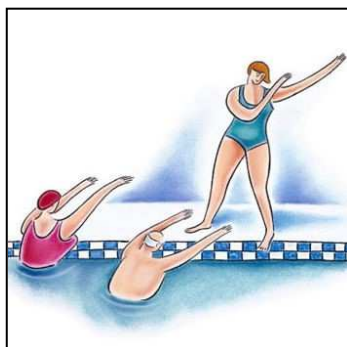
CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
6	10	1	12	2	1	5	3	7
13	17	8	19	9	8	26	17	
20	24	15	26		15		24	
		22			22		31	
					29			

TARIF : 219,00 €

ANNÉE 2023/2024

Thème : SPORTS



Aquagym Session 3

Piscine Municipale de Melun
Intervenant : Maître-nageur piscine de Melun

Pour le bien-être de beaucoup d'entre vous, les cours de gymnastique dans l'eau sont assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors : **“douceur, bien-être et santé”**. La durée des séries peut varier selon l'intensité, ou le groupe musculaire travaillé. Douche, bonnet de bain, bouteille d'eau et certificat médical sont obligatoires.

Documents à fournir impérativement au plus tard pour le lundi 2 octobre 2023 :

- **Une photo d'identité** pour établir votre carte d'aquagym.
- **Un certificat médical de moins de 3 mois**, attestant la non contre-indication à cette discipline.

Ouverture de la piscine à 15h50 - Accès au petit bassin à 16h00.

Jours et créneaux horaires

OU

Jeudi de 16h00 à 16h45

Vendredi de 16h00 à 16h45

Nombre de séances

8 séances par session

Lieu

Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre

CALENDRIERS non contractuels susceptibles d'être modifiés

JEUDI SESSION 3

MARS	AVRIL	MAI
7	4	2
14	25	16
21		
28		

VENDREDI SESSION 3

MARS	AVRIL	MAI
8	5	3
15	26	17
22		
29		

TARIFS : 65,00 €/session

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : 01 64 52 01 21
Email : uia@camvs.com

