

Année 2018/2019

Thème : Sports



# Méthode Pilates

## débutants

Intervenante : Véronique GAUCHARD  
Educatrice Sportive D.E. et certifiée Pilates et Pilates Post thérapie.

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 de méthode sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités de la gymnastique Pilates est le renforcement de ce que Pilates appelait le Centre (l'alliance du périnée et du muscle profond le « transverse »).

Ainsi, toutes les postures partent de ce Centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur et en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé) lors de séances d'abdominaux 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, pourquoi pas, pour ceux et celles qui n'aiment pas la gymnastique, à retrouver le plaisir de bouger, 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 : mercredi de 14h00 à 15h00

Nombre de séances : 28 séances

Lieu : Université Inter-Âges

### Calendrier

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
3	7	5	9	6	13	3	15	5
10	14	12	16	13	20	10	22	12
17	21	19	23	20	27	17	29	
	28		30					

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum par niveau !**

**Tarif : 214 €**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 01.60.56.07.35 email : uia@camvs.com



Année 2018/2019



Thèmes : Sports

# Réveillez vos muscles !

Intervenant : Romuald BOUCHERON  
*Educateur sportif*

Venez effectuer d'une façon simple, efficace et dans la convivialité, un ensemble d'exercices (avec ou sans appareils de musculation), visant à améliorer vos qualités physiques : tonus musculaire, endurance, équilibre....

Le tout, sous la conduite d'un professeur diplômé d'état.

***Un certificat médical, attestant la non contre-indication à la pratique de ce sport est obligatoire. Daté de moins de 3 mois, il devra être remis au secrétariat de l'UIA avant le début des cours.***

***Pour ces séances, il vous sera demandé d'apporter une serviette et une bouteille d'eau.***

Jour et heure : mardi de 9h00 à 9h45 Ou de 9h45 à 10h30  
Nombre de séances : 27 séances  
Lieu : Complexe sportif « Jacques Marinelli », rue Doré à Melun

## Calendrier du Mardi

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril
4	2	6	4	8	5	12	2
11	9	13	11	15	12	19	9
18	16	20	18	22	19	26	16
25		27		29			

*Calendriers non contractuels susceptibles d'être modifiés*

**Attention : 15 étudiants maximum par créneau !**

**Tarif : 155 €**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 60 56 07 35 email : uia@camvs.com



Année 2018/2019

Thème : Sports



# Gym Zen

## Niveaux Débutants et Avancés

Intervenante : Véronique GAUCHARD  
Educatrice Sportive D.E. et certifiée Pilates et Pilates Post thérapie.

La Gym Zen est un cours de gymnastique très douce, pratiqué en partie sur une chaise en position assise, ce qui permet à un grand nombre d'adhérents souffrant de problèmes mécaniques liés à des pathologies physiques ou en phase de réadaptation après une opération, une blessure, ou encore une maladie, de continuer à prendre soin d'eux tout en conservant un lien social avec le groupe.

Le cours comprend dix minutes d'intériorisation et d'écoute du corps (tensions internes, respiration, etc.), des exercices de mobilisation articulaires tout en douceur ainsi que des étirements en y associant la concentration et la respiration adaptées. Dans un second temps de petits enchaînements lents sont proposés, sollicitant ainsi la mémoire et l'équilibre. En fin de cours nous consacrons dix minutes à l'expression d'une gestuelle libre et accompagnée dans le but de libérer la fluidité du mouvement et le plaisir de chacun à sentir son corps en mouvement.

Ainsi, chaque adhérent, tout en respectant ses propres moyens et ses limites peut se voir et se sentir évoluer en douceur, tout en retrouvant le plaisir de bouger.

**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 9h00 à 10h00 pour le niveau "Débutants"  
et : vendredi de 10h00 à 11h00 pour le niveau "Avancés"  
Nombre de séances : 28 séances  
Lieu : Université Inter-Âges

### Calendrier

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
5	9	7	11	1	15	5	10	7
12	16	14	18	8	22	12	17	14
19	23	21	25	15	29	19	24	
	30			22				

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum par niveau !**

**Tarif : 214€ / niveau**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 01.60.56.07.35 email : uia@camvs.com



Année 2018/2019

Thème : Sports



# Méthode Pilates

## initiés

Intervenante : Véronique GAUCHARD  
Educatrice Sportive D.E. et certifiée Pilates et Pilates Post thérapie.

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 de méthode sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités de la gymnastique Pilates est le renforcement de ce que Pilates appelait le Centre (l'alliance du périnée et du muscle profond le « transverse »).

Ainsi, toutes les postures partent de ce Centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur et en respectant le périnée (bien souvent mal utilisé) lors de séances d'abdominaux 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, pourquoi pas, pour ceux et celles qui n'aiment pas la gymnastique, à retrouver le plaisir de bouger, 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 : 28 séances  
Lieu : Université Inter-Âges

### Calendrier

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
5	9	7	11	1	15	5	10	7
12	16	14	18	8	22	12	17	14
19	23	21	25	15	29	19	24	
	30			22				

*Calendrier non contractuel susceptible d'être modifié*

**Attention : 12 étudiants maximum par niveau !**

**Tarif : 214€**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN  
Tél : 01 64 52 01 21 Fax : 01 01.60.56.07.35 email : uia@camvs.com

