

Année 2021/2022

Thème : Sports



PILATES DEBUTANTS PILATES INITIES



Intervenante : Véronique Gauchard
Éducatrice sportive D.E. Certifiée en Pilates et Pilates Post Thérapie.

La philosophie de Joseph Pilates réside 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		Mardi de 9h00 à 10h00 pour Pilates débutants					
Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
5	9	7	4	1	8	5	10
12	16	14	11	8	15	12	17
19	23		18	15	22	19	24
	30		25		29		31
Jour et heure		Vendredi de 11h00 à 12h00 pour Pilates initiés					

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
1	12	3	7	4	11	1	13	3
8	19	10	14	11	18	8	20	
15	26	17	21	18	25	15		
22			28			22		

Nombre de séances	27
Lieu	UIA ou visioconférence

Tarif par niveau : 213,00 €

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 2021/2022

Thème : Sports

Nouveau



SE SERVIR DE SON CORPS OU LE PERDRE



Intervenant : Eric 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 loose 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 11h00 à 11h45
Nombre de séances	22
Lieu	UIA ou visioconférence

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril
7	18	2	6	3	10	7
14	25	9	13	10	17	14
21		16	20	17	24	21
			27		31	

Tarif : 130,00 €



Année 2021/2022

Thème : Sports



GYM ZEN NIVEAU 1 & 2

Intervenant : **Véronique Gauchard**
Éducatrice sportive D.E. Certifiée en Pilates et Pilates Post Thérapie.
Maître praticienne en PNL Humaniste



Le cours de **gym zen** est constitué, en première partie, de prise de conscience du corps et des alignements articulaires, tout en apprenant à respirer correctement sur le mouvement.

Toutes les grandes ceintures du corps sont mobilisées (scapulaire et pelvienne), ainsi que des exercices pour renforcer les muscles profonds du dos et corriger les défauts de postures.

En seconde partie des exercices de mobilisations (sur chaise afin de stabiliser le bassin) en respectant l'amplitude de chacun, puis un travail d'équilibre et de proprioception.

En troisième partie des étirements peuvent se faire au sol sur tapis. Cette année une petite nouveauté : un peu de renforcement musculaire en douceur. Le cours se termine par une relaxation accompagnée sur fond musical apaisant.

L'objectif de ce cours est de maintenir et de relancer la mobilité du corps, tout en trouvant des ressources et savoir respecter ses propres limites. Chacun étant unique.

Le cours se déroule dans un esprit convivial et de bienveillance, où il est donné à chacun de se rencontrer soi-même, à travers le plaisir du geste et l'écoute de soi, tout en pouvant échanger avec les autres.

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 1 Vendredi de 10h00 à 11h00 pour le niveau 2
Nombre de séances	27
Lieu	UIA ou visioconférence

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
1	12	3	7	4	11	1	13	3
8	19	10	14	11	18	8	20	
15	26	17	21	18	25	15		
22			28			22		

Tarif : 213,00 €

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

