page 51

Véronique Gauchard : Page 51

Piscines de Melun : page 51

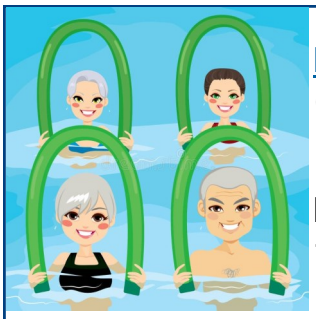
Eric Saive : page 51

ANNÉE 2024/2025

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.

Pour les nouveaux inscrits, fournir impérativement au secrétariat de l'UIA, soit au plus tard pour le vendredi 13 septembre 2024 :

- **Pour les nouveaux étudiants, 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
Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !

Une 2ème session est proposée à partir du 24 janvier 2025

Jour et horaires	**Vendredi de 16h00 à 16h45**
Nombre de séances	**14 séances**
Lieu	**Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre**

CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
20	4	8	6	3
27	11	15	13	10
		22	20	17
		29		

TARIF : 115,00 €

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

ANNÉE 2024/2025

Thème : SPORTS

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 créer 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	**Jeudi de 9h30 à 10h30**
Nombre de séances	**27**
Lieu	**UIA**

CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
3	7	5	9	6	6	3	15	5
10	14	12	16	13	13	10	22	12
17	21	19	23		20			19
	28		30		27			

TARIF : 221,00 €

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

ANNÉE 2024/2025

Thème : SPORTS

Se servir de son corps ou le perdre

Intervenant : Éric SAIVE
Coach sportif

COMPLET

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 créer 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	**Jeudi de 10h45 à 11h45**
Nombre de séances	**27**
Lieu	**UIA**

CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
3	7	5	9	6	6	3	15	5
10	14	12	16	13	13	10	22	12
17	21	19	23		20			19
	28		30		27			

TARIF : 221,00 €

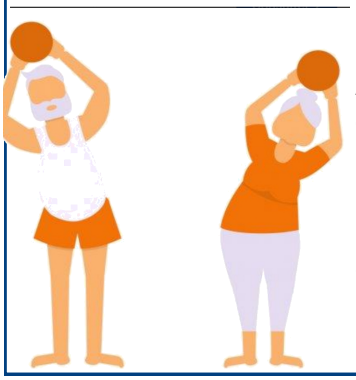
Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Téléphone : *01 64 52 01 21*
Email : *uia@camvs.com*

ANNÉE 2024/2025

Thème : SPORTS

Gym Zen

Intervenante : Véronique GAUCHARD
Educateur Sportif D.E. et certifiée Pilates et Pilates Post thérapie



La Gym Zen est une gymnastique douce inspirée de diverses techniques variées de gymnastiques adaptées aux personnes qui souhaitent travailler sans forcer.

Ainsi, les exercices proposés sont composés de renforcement musculaire, de mobilité articulaire et d'assouplissements, de prise de conscience du schéma corporel en insistant sur le travail des appuis et de l'équilibre général. Le cours se déroule en musique adaptée aux exercices et aux personnes du groupe.

La séance se termine par une petite relaxation invitant à la détente physique et mentale.

A tous ceux qui souhaitent travailler leur corps dans la bonne humeur, sans objectif de performance et néanmoins dans l'efficacité à travers une ambiance conviviale et chaleureuse.

Bienvenue, à tous ceux qui détestent la gym, vous changerez peut-être d'avis !!!

Jour et heure	**Vendredi de 9h00 à 10h00**
Nombre de séances	**27**
Lieu	**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	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
11	8	6	10	7	7	4	2	6
18	15	13	17	14	14	11	9	13
	22	20	24		21		16	
	29		31		28		23	

TARIF : 221,00 €

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

ANNÉE 2024/2025

Thème : SPORTS

Pilates Débutants

Intervenante : Véronique GAUCHARD
Educateur Sportif 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 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	**Vendredi de 10h00 à 11h00**
Nombre de séances	**27**
Lieu	**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	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
11	8	6	10	7	7	4	2	6
18	15	13	17	14	14	11	9	13
	22	20	24		21		16	
	29		31		28		23	

TARIF : 221,00 €

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

ANNÉE 2024/2025

Thème : SPORTS

Pilates Initiés

Intervenante : Véronique GAUCHARD
Educateur Sportif 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 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 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	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
11	8	6	10	7	7	4	2	6
18	15	13	17	14	14	11	9	13
	22	20	24		21		16	
	29		31		28		23	

TARIF : 221,00 €

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

ANNÉE 2024/2025

Thème : SPORTS

Aquagym (Session 2)

Piscine Municipale de Melun
Intervenant : Maître-nageur piscines 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.

Pour les nouveaux inscrits, fournir impérativement au secrétariat de l'UIA au plus tard pour le vendredi 20 septembre 2024 :

- **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
Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !

Jour et horaires	**Vendredi de 16h00 à 16h45**
Nombre de séances	**14 séances**
Lieu	**Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre**

CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
24	7	7	4	2
31	14	14	11	9
		21		16
		28		23

TARIF : 115,00 €

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