

## PROGRAMME 2021 - 2022

- ◆ HIT
- ◆ BODY SCULPT
- ◆ POSTURE ET GAINAGE
- ◆ STRETCHING ET MOBILITÉ
- ◆ PILATSTRETCH SWISS BALL
- ◆ SPORT ENFANT
- ◆ GYM DES AINÉS
- ◆ GYM DOUCE
- ◆ ATELIER COUTURE
- ◆ ACTIVITÉS YOGA

### INSCRIPTION

Mardi 6 juillet  
18h 30 - 20h  
Salle de réunion  
(Salle polyvalente)

Samedi 4 septembre  
9h - 12h  
Salle de réunion  
(Salle polyvalente)

REPRISE DES COURS DÈS  
LE LUNDI 20 SEPTEMBRE

## ATELIER COUTURE AVEC CAMILLE SCHAEFFNER

**Salle de réunion. 8 personnes maximum.**

**SAMEDIS 11/09, 09/10 & 06/11 DE 9h À 12h OU DE 13h À 16h**

**RENOUVELLEMENT PAR TRIMESTRE EN FONCTION DE LA SITUATION SANITAIRE. Trois cours : 47 €**



*"Je suis Camille Schaeffner de Couture Sch, professeure de couture en activité depuis 2014. Que vous soyez débutant ou initié à la couture, que vous ayez envie de fabriquer sacs, accessoires, déco où vêtement enfants/adultes vous serez accompagnés, guidés dans vos projets divers et personnels dans la joie et la bonne humeur."*

Envie de coudre vous même vos vêtements, rideaux, accessoires de mode ou de décoration ? C'est dans une ambiance conviviale que Camille vous apportera tous ces conseils. Ainsi, elle accompagne chaque «projet couture» choisi par l'élève lui-même. Ces cours sont destinés à tous types de couturier(e)s débutant et initiés à partir de 8 ans.

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissus...

Fer à repasser, table, chutes de tissus et rallonges sont sur place.

Camille fournit des patrons et peut revendre de la petite mercerie sur commande.

## ACTIVITÉS YOGA AVEC CORINNE DE ROSSO (Professeure Yoga "Om sens yoga")

**Salle de motricité. 15 personnes maximum.**

**LUNDIS DE 17h À 18h30 OU DE 19h À 20h30**

**Se munir d'un tapis de Yoga , d'un coussin, d'une couverture et d'une tenue souple. Tarif 250 €**



*"Pratiquant différents yoga depuis de nombreuses années, J'ai tout naturellement été motivée à transmettre ma passion, cet art millénaire qu'est le YOGA .*

*La pratique du Yoga apporte un réel art de vivre, un sentiment de plénitude et de sérénité, sans avoir de pré-requis à respecter avant de se lancer.*

*Il s'agit d'une science complète qui équilibre, purifie, fortifie le corps, le mental et l'esprit du pratiquant .*

*Le cours comprend des respirations (Pranayamas), des postures (Asanas), et de la Méditation.*

*Au plaisir de partager avec vous !"*



“Hey, moi c'est Xavier, éducateur sportif dans le milieu du football et coach sportif. Étant toujours à la recherche de perfection, j'aime continuer à me former car je m'enrichis de toutes les connaissances qui peuvent s'offrir à moi. Ainsi, j'envisage de continuer à me perfectionner en préparation physique.

L'objectif sera de vous apporter plaisir, bien-être et dépassement de soi afin de sortir de sa zone de confort.

Une citation pour finir : *qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse.*”

**BODY SCULPT** : Renforcement musculaire et cardio-training permettant un travail full body avec le poids du corps. Alternances de séances de cardio entrecoupées d'exercices de musculation pouvant être réalisés avec des élastiques, des bâtons, des poids... afin d'optimiser l'intensité de l'effort. Objectif principal : rester en forme en développant de nouvelles fibres musculaires grâce à divers régimes de contraction.



**POSTURE ET GAINAGE** : Cours de renforcement pour la sangle abdominale alliant travail de respiration (activation du transverse et du périnée), renforcement des muscles profonds, du rachis, des lombaires et de la stabilisation de la colonne vertébrale. Travail de postures et d'équilibre.



**STRETCHING ET MOBILITÉ** : A la recherche de la souplesse de nos articulations et de nos muscles. Divers étirements afin de gagner en souplesse en recherchant l'allongement des muscles. La mobilité permettra, une meilleure amplitude des mouvements à réaliser, et une aptitude physique à réaliser plusieurs mouvements fonctionnels. La mobilité est fondamentale dans la quête du renforcement musculaire, rétablissement de blessure, perte de poids et ainsi éviter les blessures. Cours complémentaire au HIT. **Avoir son propre Swiss ball.**



**HIT (High Intensity Training)** : Entraînement fractionné de haute intensité, avec phase de récupération pendant une période déterminée.

Cette forme d'entraînement permet :

- Une meilleure perte du tissu adipeux (masse grasse ou graisse corporelle)
- Amélioration de la condition physique
- Amélioration de la VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
- Développe la force mentale
- Renforcement du système cardio vasculaire



## ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC MÉRINE HUISSOUD



*“ Bonjour à vous chers lecteurs ! Moi c'est Mérine, nouvelle dans l'association de l'ASL.*

*Appréciant travailler dans le respect de mon corps, et de votre corps ; tout en douceur et bienveillance, vous me retrouverez dans les activités dites "douces" du mercredi.*

*Mais étant encore jeune et pleine d'énergie à revendre, j'animerai aussi les cours pour enfants dans un esprit ludique mais sécurisé. Enfin, à vous, nos aînés de la Muraz qui hésitez à vous inscrire au cours de gym des aînés, n'hésitez pas.*

*J'ai été formée à Strasbourg dans les sports et loisirs pour seniors. Vous reprendrez confiance en votre corps, dans un esprit jovial de partage! ”*

**PILATSTRETCH SWISS BALL** : Un fabuleux cocktail de gainage, étirement et relaxation pour préserver et prendre soin de votre corps tout en douceur. Une activité qui permet également de prévenir les douleurs dorsales et de garder une bonne mobilité ! **Avoir son propre Swiss ball.**



**SPORT ENFANT** : Le cours des enfants est un programme d'entraînement complet et physique combinant des ateliers de jeux ludiques, d'éveil corporel, de gymnastique et de relaxation.



**GYM DOUCE** : La gym, comme son nom l'indique, permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Pour autant, la gym douce n'est pas de tout repos : elle améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire...



**GYM DES AÎNÉS** : Le cours se déroule en toute sécurité tout en sollicitant le corps et l'esprit de la façon la plus douce afin de prévenir des chutes accidentelles avec la maîtrise de la position au sol, solliciter la fonction d'équilibration avec des plots et ballons, activer la mobilité et coordination de tout le corps, renforcer et étirer des muscles.

### Mardi

Salle Motricité (SM) / Salle polyvalente (SP)

**16h30 à 17h25** Gym 6/7 ans (SM)

**17h30 à 18h25** Gym 8/10 ans (SM)

**18h à 18h55** Body sculpt (SP)

**19h05 à 20h** HIT (SP)

**20h10 à 21h05** Stretch mobilité (SP)

### Mercredi

Salle Motricité

**10h à 10h55** Gym douce

**11h à 11h55** Gym des aînés

**18h à 18h55** Pilastretch Swiss ball

**19h05 à 20h** Pilastretch Swiss ball

### Jeudi

Salle Motricité

**18h à 18h55** Posture et gainage

**19h05 à 20h** Bodysculpt

**20h10 à 21h05** HIT

**Maximum 15 personnes par cours**

**Tarif annuel adulte (1 cours) : 185 € - Tarif annuel enfant : 160 €**