

Sports



page 51

Véronique Gauchard : Page 51

Piscines de Melun : page 51

Eric Saive : page 51

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
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 16h00 à 16h45
14 séances
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 €

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 jeunesse.

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 !

Positif équilibre anatomie
Placement Corporel RELAXATION
contractures Gymnastique
Se Détendre Zen Gym Douce
énergie étirements VIE Bien-être
posture En Mouvement santé
HARMONIE
QiGong

Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Judi de 10h45 à 11h45
27
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 €

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
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	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 €

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
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 10h00 à 11h00
27
UIA et Visioconférence*

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

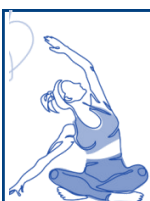
CALENDRIER non contractuel susceptible d'être modifié

Octobre	Novembre	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 €

Pilates Initiés

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



Pilates

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
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 11h00 à 12h00
27
UIA et Visioconférence*

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

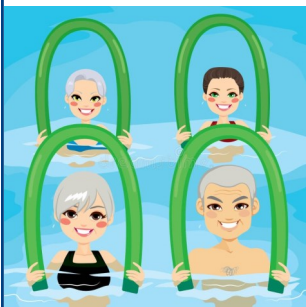
CALENDRIER *non contractuel susceptible d'être modifié*

Octobre	Novembre	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 €

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
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 16h00 à 16h45

14 séances

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 €