

# GYM TRADITIONNELLE

## Planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
09h00 - 10h00 Gymnase Cerdan Eric Berlioz			
17h45 - 18h45 Gymnase Rousseau Eric Berlioz	12h15 - 13h15 Gymnase Rousseau Eric Berlioz		12h15 - 13h15 Gymnase Rousseau Eric Berlioz
18h00 - 19h15 Gymnase Cerdan Didier Lalande		18h00 - 19h00 Gymnase Cerdan Cristophe Trichet	17h30 - 18h30 Gymnase Rousseau Carmen Hernandez
18h45 - 19h45 Gymnase Rousseau Eric Berlioz	19h00 - 20h00 Gymnase Langevin Eric Berlioz		18h30 - 19h30 Gymnase Rousseau Carmen Hernandez
			19h00 - 20h00 Gymnase Langevin Cristophe Trichet

### Gym tonique

Travail complet varié à chaque cours aussi bien sur le plan musculaire que cardio-vasculaire : Echauffements afin de réveiller le corps en douceur, travail cardio ludique en musique, exercices de renforcement musculaire (en utilisant différents accessoires pour intensifier le travail : haltères, élastiques, lests...), étirements et relaxation.

**Objectif :** Amélioration de la condition physique, de l'endurance musculaire, cardiaque et pulmonaire.

### Gym d'entretien, Remise en forme

Travail d'entretien corporel pour préserver la mobilité articulaire, la coordination et procurer un certain équilibre entre les groupes musculaires, tout en respectant les principes de l'anatomie fonctionnelle du corps en mouvement.

**Objectif :** Aider à optimiser les possibilités du corps. Meilleure gestion de l'équilibre mental et physique.

### Renforcement général, Remise en forme

Des cours de gym traditionnelles alternant le renforcement musculaire et le stretch dynamique d'une intensité moyenne.

**Objectif :** Renforcement général de tout le corps pour une bonne posture dans les activités de la vie quotidienne.

### INSTALLATIONS SPORTIVES

- Gymnase CERDAN : 39, rue Avaulée - Malakoff
- Gymnase LANGEVIN, Ecole primaire : Entrée par rue Jean Mermoz
- Gymnase ROUSSEAU : 10 bis rue Auguste Dumont - 92240, Malakoff