



4 Résidence Kennedy, rue Braque, 62000 ARRAS-tél:03 21 51 46 89-
Mail: aepge@wanadoo.fr - Site internet: www.aepge.fr - Facebook: gym aepge

L'AEPGE propose 44 cours d'activités physiques variées, par semaine. Son objectif offrir au plus grand nombre, la possibilité de pratiquer une activité sportive et conviviale adaptée à sa condition physique (à partir de 16 ans).

GYMNASTIQUE DOUCE : durée de la séance 1h

Travail musculaire des différentes zones du corps, en, sollicitant les muscles sans efforts violents. Pratique douce où l'on prend le temps de réaliser les mouvements, postures variées à la portée de tous.



BALLON SUISSE : durée de la séance 1H.

Séance avec un gros ballon (65 cm Ø) qui permet de renforcer les muscles du dos, les abdominaux, et d'augmenter son équilibre, la force et le gainage.

GYM SANTE BIEN ETRE : durée de la séance 1H.

Renforcement musculaire avec des exercices physiques ciblés d'une intensité variable.

Objectif: meilleure forme physique et une silhouette raffermie.



PILATES : durée de la séance 45mn.

Renforcement des muscles profonds guidé par la respiration, la concentration, la précision et la fluidité du mouvement.

SOPHROLOGIE : durée 1 h

Séance qui combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive favorisant le bien être, la détente et la diminution du stress.





TAILLE -ABDOS-FESSIERS durée de la séance 1H.

Séance visant le travail des muscles fessiers et du ventre avec des mouvements enchaînés d'une intensité variable.



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN:

gymnastique , durée de la séance 1h.

Une séance d'activité physique globale, souplesse , étirements et cardio vasculaire, pour un raffermissement de l'ensemble du corps: à la portée de tous.



STRETCHING: durée de la séance 45mn

Séance douce qui vise à étirer et assouplir, à se détendre et à améliorer sa mobilité.



ZUMBA: durée de la séance 45mn.

Chorégraphies qui travaillent toutes les parties du corps en harmonie: renforce l'endurance, tonifie les muscles, améliore la coordination, l'équilibre, la mémoire et la santé du cœur.

YOGA : durée de la séance 1h15

Pratique qui va permettre d'apaiser l'esprit, calmer le mental, de détendre les muscles du corps. C'est une aide pour améliorer la posture générale du corps et à contrôler la respiration.



L'AQUAGYM: durée de la séance 45mn.

Séance de renforcement musculaire portée dans l'eau, qui permet de tonifier les muscles, de stimuler le rythme cardio-vasculaire, d'améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine.

