

SPORT SANTÉ - GV St COUTANT

SAISON 2026-2027

Reprise des séances à partir du 7 septembre 2026

LUNDI

Seniors : cours à 18h (Corentin)

L'**activité physique adaptée (APA)** désigne l'ensemble des mouvements et des sports modifiés pour correspondre aux capacités de personnes malades, handicapées ou âgées. Elle sert à améliorer la santé sans danger.

Adultes : Cours à 19h00 (Corentin)

Amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires. Les exercices de renforcement musculaire, avec ou sans outils, améliorent la puissance physique des muscles profonds, la tonification générale du corps et augmentent l'endurance du souffle et du cœur.

MERCREDI

Seniors/APA : Cours à 14h30 (Lucile)

Une pratique régulière d'activités physiques et sportives encadrée, par un professionnel compétent, contribue à préserver son capital santé et de développer un sentiment de bien-être physique, psychologique et social.

Pilates 2 cours : 18h00 et 19h00 (Odile)

Le Pilates permet de renforcer le centre du corps et améliorer la posture. Tous les exercices font travailler les abdos, les muscles profonds du dos et du plancher pelvien, toujours avec une grande précision, en ajustant sa posture, pour un bon placement de la tête, de la colonne vertébrale et du bassin.

Club labélisé– Association référencée au PEPS
(Prescription d'Activité Physique pour la Santé)

Educateurs sportifs diplômés
(Pas de séances pendant les vacances scolaires)



06 43 87 46 89 ou 05 49 29 43 40 ou gymvolontaire.079209@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique