

La GV, c'est le Sport-Santé par excellence.

Pas de compétition, si ce n'est avec soi-même.

La GV, c'est pratiquer à son rythme une activité physique d'entretien, de maintien, de développement de sa forme.

Dans une ambiance conviviale, les programmes des séances seront variés et orchestrés par 6 animateurs formés et diplômés.

*Sur des rythmes musicaux, votre **séance GV** d'une heure débutera toujours par des échauffements des muscles, puis s'ensuivront des exercices cardio-respiratoires, des enchaînements chorégraphiques, du renforcement musculaire (abdos, fessiers...), avec ou sans accessoires comme des steps, des glidings, des élastibands, des lests, des bâtons...*

Et pour varier les plaisirs, quelques séances plus spécifiques :

*Le **stretching** ne se réduit pas à la recherche d'une plus grande souplesse. Les exercices d'étirements ne vous rendront plus souple que si vous les pratiquez régulièrement et correctement, sans oublier que l'objectif de tous ces exercices de stretching est d'accroître votre bien-être. Il vous permettra de relâcher le contrôle exagéré et donc néfaste que votre esprit exerce sur votre activité corporelle. Il stimulera votre circulation sanguine et vous procurera un bien-être immédiat. En étirant chacune des parties du corps, vous concentrerez votre attention sur elles et vous apprendrez ainsi à comprendre le fonctionnement du tout qu'elles composent.*

*La **gymnastique douce** attirera les personnes dont les pathologies nécessitent d'y aller en douceur. Et les **Seniors** ne seront pas en reste, car ils profiteront aussi d'un programme adapté pour garder autonomie ou retrouver aisance de mouvements, pour repousser les limites qui ont tendance à se rapprocher avec l'âge et surtout, entretenir la joie de vivre ou redonner le goût des contacts.*

*Les **séances en extérieur** nous emmèneront dehors. En effet, pour varier les plaisirs, et chaque fois que le climat nous le permettra, nous utiliserons le mobilier urbain comme supports d'exercices. Tout autour du gymnase, nous avons tout à porter de mains pour une bonne séance sportive. Et en cas de mauvais temps, nous nous retrouverons dans le gymnase pour une séance GV en intérieur.*

L'assiduité sera votre meilleure alliée pour récolter les bienfaits de vos efforts et ressentir un mieux-être.

La santé est votre préoccupation ? La GV est notre solution !

La GV, c'est le Sport Santé recommandé.