



AMICALE LAIQUE DES ECOLES PUBLIQUES DE BRETAGNE SUR ORGE - 2020 / 2021

Reprise : 14/09/2020 - Infos : www.amicalelaïque-bretagne91.fr

GYM VITALITÉ

1	LUNDI	17h30-18h30	Salle Barran	Delphine	Stretching
2		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Régina	Séance GV
3		18h30-19h30	Salle Hébert 1	Régina	Séance GV
4	MARDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Séance GV
5		10h15-11h15	Salle Barran	Pascal	Gym douce / seniors
6		18h00-19h00	Salle Hébert 1	Pascal	Séance GV
7		19h30-20h30	Gymnase Delaune	Pascal	Séance en extérieur/intérieur
8	MERCREDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Séance GV
9		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Stretching
10		19h30-21h00	Salle Delaune haut	Mathieu	GV 1 h + Stretching ½ h
11	JEUDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Séance GV
12		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Gym douce / seniors
13		16h30-17h30	Gymnase Joliot Curie	Pascal	Séance GV
14		19h00-20h30	Gymnase Langevin Wallon	Delphine	GV 1 h + Stretching ½ h
15	VENDREDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Séance GV
16		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Pascal	Séance GV
17		18h45-19h45	Salle Barran	Régina	Séance GV
▼ P I L A T E S ▼					
18	MERCREDI	19h45-20h45	Salle Hébert 2	Odile	Pilates
19	JEUDI	18h30-19h30	Salle Hébert 2	Odile	Pilates
20	SAMEDI	13h30-14h30	Salle Hébert 2	Odile	Pilates
▼ M A R C H E A C T I V E ▼					
21	SAMEDI	9h00-10h00	Lac du Carouge	Régina	Marche rapide
▼ F O U L É E D O U C E ▼					
22	LUNDI	14h00-15h30	Lac du Carouge	Stéphanie	Accès libre aux adhérents de la section
▼ G Y M ' A D A P T ▼					
23	LUNDI	16h15-17h15	Salle Barran	Delphine	Une arme contre ma maladie

CONSIGNES pour une bonne séance de GV

Chaque année, les animateurs déplorent que bon nombre de pratiquants ne prend pas au sérieux les consignes visant à améliorer leur bien-être physique ; elles sont pourtant très simples, et en plus tellement efficaces :

1° LES CHAUSSURES « PROPRES » : protection du dos, des pieds

Pour le confort de vos pieds, vous serez équipé(e) de chaussures de sport de type "running" de ½ ou 1 pointure supérieure à vos pieds, parce qu'ils gonfleront pendant l'effort.

Pour le confort de votre dos, ce type de chaussure possède une semelle bien épaisse qui épouse la voûte plantaire pour amortir les chocs : un simple saut résonne dans tout votre squelette, il faut absolument limiter ces vibrations qui provoquent des micro-traumatismes.

Pour la propreté des lieux et le respect des autres, elles seront propres et tirées du sac, car vous ne les chausserez qu'en arrivant dans la salle de sport .

2° L'EAU, C'EST LA VIE : buvez, éliminez !

Ayez toujours avec vous de quoi vous hydrater pendant une séance d'efforts ; si vous n'avez pas soif, forcez-vous, il en va de votre bien-être intérieur. Chaque mouvement sollicite un ou plusieurs muscles ; ne les laissez pas se tétaniser et vous faire souffrir : irriguez-les sans retenue. Et pour éviter les contractures, ne négligez jamais les étirements.

3° LE TAPIS : confort et hygiène personnels

Pour pratiquer la gymnastique au sol, il est nécessaire d'utiliser un tapis. Au vu des conditions actuelles, vous posséderez votre tapis personnel ou un drap de plage.