

Club de gymnastique Activ'Fougeretz

Contact courriel : activ.fougeretz@framalistes.org

Contact postal : Mairie, 2 rue de la mairie 35520 La Chapelle des Fougeretz

Site Web : <http://activfougeretz35.free.fr>

L'association Activ'Fougeretz, constituée conformément aux dispositions de la loi du 1^{er} juillet 1901, a pour objet la pratique de la gymnastique et autres activités physiques entrant dans le cadre des activités de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV).

Les cours proposés pour la saison 2023/2024 sont les suivants :

Jour	Activité	horaire	Animée par	Salle
Lundi	Stretching	14h - 15h	Laurence	Salle omnisports à l'étage Rue De Rennes 35520 La Chapelle des Fougeretz
	Renforcement musculaire	18h45 - 19h45	Véronique	
	Strong	20h - 21h	Véronique	
Mardi	Pilates	19h - 20h	Élodie	
Mercredi	Zumba enfants (du CP au CM2)	17h - 18h	Élodie	
	Renforcement cardio	19h15 - 20h15	Samuel	
Jeudi	Stretching	18h45 - 19h45	Laurence	
Vendredi	Renforcement musculaire	9h45 - 10h45	Maël	
	Équilibre et mémoire	11h - 12h		

Renforcement musculaire

Séances sur fond musical pour entretenir et améliorer la santé dans un travail global tonifiant l'ensemble du corps. Cette pratique apporte des bienfaits sur l'endurance cardio et respiratoire (renforcement musculaire, gainage) ainsi qu'un gain en souplesse, dans ses réflexes et sur son agilité. Étirements, relaxation en cours de séance.

Strong by Zumba ®

Strong by Zumba ® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie (4), le tout au rythme d'une musique élaborée pour être en parfaite synchronisation avec chaque mouvement : pliométriques ou explosifs tels que montées de genoux, burpees (5) et jumping jacks (6) mélangés avec des mouvements isométriques tels que fentes, squats, et gym-boxing (7).

Équilibre et mémoire

Le cours se divise en plusieurs séquences : l'équilibre, la mémoire, l'orientation dans l'espace, le renforcement musculaire mais aussi les étirements. Grâce à des jeux, des exercices, des circuits...

Pilates

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle permet une amélioration de la posture et le renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.

Zumba enfants

Zumba Kids adapte les chorégraphies Zumba aux besoins des enfants. Ils apprennent à décomposer les pas de danse à l'aide de jeux.

Renforcement cardio

Le cours se déroule sur fond de musique rythmée pour motiver et transpirer. Il combine des mouvements athlétiques comme des courses, des flexions, des sauts avec des exercices de force, comme des pompes et des squats (1).

Stretching

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer, à tour de rôle, les différents muscles du corps. Une activité idéale pour les personnes nouées, fatiguées et stressées. Un muscle bien étiré se contracte mieux, c'est pourquoi beaucoup de sportifs font une séance de stretching avant l'effort. Avec un peu de pratique le stretching vous aidera également à corriger les déformations musculaires dues à de mauvaises positions.

-
1. Le squat est un exercice de base du renforcement musculaire qui vise principalement les cuisses et les fessiers.
 2. L.I.A. signifie « Low Impact Aerobics », c'est-à-dire sans impact : un cours tout en douceur pour les articulations.
 3. Le step est une gymnastique très tonique, qui associe endurance, travail cardio-vasculaire et sens du rythme. Utilise une marche qui sert à enchaîner des exercices chorégraphiés.
 4. Une action musculaire est dite pliométrique si le muscle passe immédiatement de l'état d'étirement à l'état de contraction ; elle permet de décupler la capacité à produire un mouvement plus puissant sur une période très courte.
 5. Le « Burpee » est un exercice complet (saut de grenouille) permettant de tester votre force et vos capacités d'endurance.
 6. Le « jumping jack » est un exercice physique consistant à réaliser un saut avec écart latéral des bras et des jambes.
 7. La « gym boxing », adaptée à tout âge, qui reprend le principe de la boxe pied et poings (« kick-boxing ») mais sans les coups, vous offre une pratique plus douce, plus souple mais toujours très énergique.