

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2025-2026
SALLE COSTAMAGNA

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Lundi	9H-10H	Souplesse et Renforcement global du corps	Nelly	<p>Travail global du corps : Force et souplesse</p> <p>La séance se déroule en 2 parties : première partie debout avec une approche ludique et dynamique, la deuxième partie au sol avec une approche beaucoup plus calme pour un travail plus en profondeur.</p> <p>Les différents mouvements abordés tout au long de la séance (avec ou sans matériel) permettent d'entretenir, d'améliorer ses capacités musculaires et cardio-vasculaires.</p> <p>Nous travaillons également la souplesse pour une meilleure mobilité articulaire, la coordination, l'équilibre. Sur chaque mouvement que ce soit en dynamique ou statique, nous apportons une attention particulière à la respiration afin d'harmoniser celle-ci avec l'engagement de sa sangle abdominale.</p> <p>Afin de permettre à chaque pratiquant de progresser à son rythme, différentes variantes ou adaptations sont proposées tout au long de la séance.</p>	
Lundi	10H15-11H15	Souplesse et Renforcement global du corps	Nelly	<p>Travail global du corps : Force et souplesse</p> <p>La séance se déroule en 2 parties : première partie debout avec une approche ludique et dynamique, la deuxième partie au sol avec une approche beaucoup plus calme pour un travail plus en profondeur.</p> <p>Les différents mouvements abordés tout au long de la séance (avec ou sans matériel) permettent d'entretenir, d'améliorer ses capacités musculaires et cardio-vasculaires.</p> <p>Nous travaillons également la souplesse pour une meilleure mobilité articulaire, la coordination, l'équilibre. Sur chaque mouvement que ce soit en dynamique ou statique, nous apportons une attention particulière à la respiration afin d'harmoniser celle-ci avec l'engagement de sa sangle abdominale.</p> <p>Afin de permettre à chaque pratiquant de progresser à son rythme, différentes variantes ou adaptations sont proposées tout au long de la séance.</p>	

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2025-2026
SALLE COSTAMAGNA

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Lundi	11H30-12H30	Fitball Pilates et stretching	Nelly	<p>Séance de gym douce avec un gros ballon . Les exercices abordés sont issus de la méthode Pilates et du stretching Postural . Différentes variantes ou adaptations sont proposées tout au long de la séance pour permettre à chaque pratiquant de progresser à son rythme. La séance s'articule autour de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'engagement prioritaire des muscles profonds afin de gagner en force sans se blesser ou endommager les articulations • l'assouplissement des grands groupes musculaires • des mobilisations articulaires douces inspirées d'autres techniques corporelles • des exercices développant la proprioception, l'équilibration • les transitions entre les exercices sont pensées et guidées pour favoriser la conscience corporelle et la fluidité durant tout le cours 	
Mardi	9H00-10H00	Physioball	Laura	<p>Cours pour tout public :</p> <p>Le but de ce cours est d'améliorer son équilibre, les muscles de la proprioception de lutter contre l'arthrose ,l'ostéoporose les lombalgies etc..., d'augmenter la masse musculaire des muscles profonds d'acquérir une meilleure posture :"se sentir mieux dans son corps"</p> <p>ballon utilisé pour le Pilates, appelé physioball</p> <p>Les cours sont des cours de Pilates avec des exercices de matwork niveau 1 et 2 .</p> <p>Les principes et la posture Pilates sont utilisés à chaque cours.</p> <p>Il est demandé une régularité ,du sérieux pour pratiquer sur le physioball</p> <p>Chaque personne a son propre ballon.</p>	

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2025-2026
SALLE COSTAMAGNA

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Mercredi	9H-10H	Renforcement-étirements	Clara	<p>Cours pour tout public :</p> <p>Séance d'une heure répartie en 3 séquences</p> <p>réveil musculaire (étirement du corps, éveil des sens, et des respirations, pour venir mobiliser toutes les articulations du corps, éléver la température de son corps, préparer le mental grâce à la mobilisation de sa concentration)</p> <p>Le corps de séance sera couplée par des exercices d'équilibre, postural, qui auront pour objectif de travailler l'amplitude, la souplesse, la résistance (force), et la tonicité.</p> <p>Je ferais référence aux différents principes que nous retrouvons en pilates comme la concentration, le centrage, la respiration, l'isolation, la précision, la fluidité, la maîtrise du mouvement et la fréquence.</p> <p>En fin de séance, retour au calme avec des étirements spécifiques et une relaxation de 10 min</p>	
Mercredi	10H15-11H15	Renforcement étirements équilibre	Laura	<p>Cours pour tout public :</p> <p>Le but de ce cours est d'acquérir une meilleure coordination, un meilleur équilibre, une meilleure posture et des muscles profonds plus développés (des exercices tiré du Pilates sont utilisés).</p> <p>C'est un mélange composé d'un échauffement plus ou moins dynamique et ou articulaire, de renforcement musculaire debout et au sol (squats abdos, fessiers dos etc..) d'équilibre unipodal, et d'étirement normalement au sol .</p> <p>Du matériel tel que des " Magic circle" des poids lestés des élastiques des ballons "paille "peuvent être utilisés .</p>	
Jeudi	9H-10H	Yoga	Clara	<p>Je commence par une méditation ce qui permet de se préparer au travail de fond, et à lâcher la pensée.Puis, un travail postural en enchaînant les asanas (les fameuses postures du yoga), selon la thématique de la séance. Je serai amenée à utiliser souvent du matériel de yoga comme les coussins, des blocs de mousse, des briques pour aider chacun à entrer dans la posture facilement.</p> <p>Enfin, la séance se termine par un temps de relaxation au son des bols tibétains...</p>	

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2025-2026
SALLE COSTAMAGNA

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Vendredi	8H45-9H45	Renforcement par respiration travail sangle abdominale	Laetitia	le sport en pleine conscience est 100 % bénéfique pour le corps et l'esprit. Renforcement musculaire, équilibre, relâchement et étirements. Pratique en conscience de l'activité physique. La respiration et la sangle abdominale sont au centre du mouvement .	
Vendredi	15h00 - 16h00	Pilates	Laura	Cours pour tout public : L'objectif de ce cours est de renforcer les muscles profonds et principalement la sangle abdominale. Pour cela, nous allons pratiquer des exercices de façon lente. La tempo et le contrôle sont des éléments clés pour ressentir les muscles que nous souhaitons mobiliser. Nous pouvons être amenés à utiliser du matériel de pilate. (Magic circle, petit ballon, rouleau en mousse ...). Quelques exercices de Fitness au poids de corps uniquement peuvent être ajouté. Nous travaillerons aussi la mobilité, la souplesse ainsi que l'équilibre...	