

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
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	Travail global du corps : Force et souplesse 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. 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. 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. Afin de permettre à chaque pratiquant de progresser à son rythme, différentes variantes ou adaptations sont proposées tout au long de la séance.	●●●●○
Lundi	10H15-11H15	Souplesse et Renforcement global du corps	Nelly	Travail global du corps : Force et souplesse 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. 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. 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. Afin de permettre à chaque pratiquant de progresser à son rythme, différentes variantes ou adaptations sont proposées tout au long de la séance.	●●●●○

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
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	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: • 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	Cours pour tout public : 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 un meilleure posture : "se sentir mieux dans son corps" ballon utilisé pour le Pilates, appelé physioball Les cours sont des cours de Pilates avec des exercices de matwork niveau 1et 2 . Les principes et la posture Pilates sont utilisés à chaque cours. Il est demandé une régularité ,du sérieux pour pratiquer sur le physioball Chaque personne a son propre ballon.	● ● ○ ○ ○
Mardi	11H-12H	Dance move : enchaînements chorégraphiés en musique	Alexandra	activité sous forme d'enchaînements chorégraphiés en musique.La séquence démarre par un échauffement pendant lequel vous apprenez les mouvements que vous allez ensuite répéter. Les séquences sont chorégraphiées et se pratiquent en musique et sans matériel. La séquence se termine toujours par une phase d'étirements sur les muscles sollicités. <u>bienfaits :</u> entretien motricité, coordination, cardio,mémoire	● ● ○ ○ ○

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
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	Cours pour tout public : Séance d'une heure répartie en 3 séquences réveil musculaire (étirement du corps, éveil des sens, et des respirations, pour venir mobiliser toutes les articulations du corps, élever la température de son corps, préparer le mental grâce à la mobilisation de sa concentration) 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. 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.	● ● ○ ○ ○
Mercredi	10H15- 11H15	Renforcement étirements équilibre	Laura	Cours pour tout public : 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). 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 . Du matériel tel que des" Magic circle" des poids lestés des élastiques des ballons "paille "peuvent être utilisés .	● ● ● ○ ○
Jeudi	9H-10H	Yoga	Clara	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. Enfin, la séance se termine par un temps de relaxation au son des bols tibétains...	● ● ○ ○ ○

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
SALLE COSTAMAGNA

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Vendredi	8H45-9H45 10H-11H	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	14h30 - 15h30	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...	☒ ☒ ☐ ☐ ☐

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
GYMNASE BESSON

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Lundi	18H10-19H10	cardio renforcement	Clara	Après un échauffement de 10 à 12 min, première partie du cours sous forme d'exercices faisant travailler les capacités cardio-respiratoires et muscles profonds, avec ou sans impact, avec du petit matériel (haltères, élastique band, ballon paille, bâton,...) . Puis une seconde partie avec un travail de renforcement musculaire plus ciblé bas du corps/haut du corps/ abdos-gainage suivi d'un retour au calme.	
Mardi	18H10-19H10	Equilibre coordination mobilité	Inès	Cours sans impact. Après un petit échauffement, renforcement musculaire global du corps. Travail de l'équilibre et de la coordination ainsi que la mobilité.	
Mercredi	18H10-19H10	renforcement, gainage, stretching	Marion	EN ALTERNANCE UNE SEMAINE SUR DEUX semaine 1 : Séance Renforcement musculaire et gainage : Echauffement pour améliorer la fluidité et la souplesse des mouvements de 5 à 10 minutes, Renforcement musculaire, équilibre et gainage (avec ou sans matériel) afin d'optimiser le maintien corporel et faire évoluer son corps, le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel. La séance se termine sur un retour au calme de 5 à 10 minutes. semaine 2 : Stretching et détente musculaire : Echauffement pour améliorer la fluidité et la souplesse des mouvements de 5 à 10 minutes, Etirement des fibres musculaires pour développer la souplesse, l'équilibre, la concentration et favoriser la récupération. La séance se termine sur une petite relaxation de 5 à 10 minutes.	
Mercredi	19H10-20H10	Zumba	Marion	<u>Séance Zumba :</u> Apprentissage de chorégraphies qui enchainent des pas et des mouvements de danse et de fitness sur des rythmes variés (latinos, pop, afro,rock,...). La séance permet d'améliorer la coordination, le cardio, le tonus musculaire tout en s'amusant dans une ambiance dynamique et conviviale.	

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
GYMNASE BESSON

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Jeudi	18H10- 19H10	Gym douce - étirements	Alexandra	EN ALTERNANCE UNE SEMAINE SUR DEUX <u>Cours de Gym Douce Entretien</u> Echauffement global puis renforcement musculaire constant des triceps, cuisses, fessiers, dos, abdominaux et des autres groupes musculaires de manière plus alternative. Des exercices réalisés en coordination avec la respiration, travail de gainage en profondeur, exercices d'équilibre, de dissociation, de coordination, adapté au niveau de pratique des adhérents. Première partie de séance debout et deuxième au sol. Une progression dans la difficulté toute l'année. Séance en musiques et utilisation de petit matériel si possible . <u>Cours de Stretching/Dos</u> Etirements des différentes chaines musculaires, exercices posturaux, renforcement du dos, coordination avec la respiration. Exercices lents et profonds. Chaque séance se termine par un temps d'étirements et/ou de relaxation. Pédagogie différenciée avec plusieurs niveaux d'intensité possible dans l'exécution. Adaptation possible des exercices suivant les blessures éventuelles des pratiquants. Encadrés par un professionnel qui vous corrigera et vous donnera des conseils. Deux cours qui se complètent : Idéal pour une reprise sportive, un entretien musculaire, tonus et souplesse retrouvés tout en douceur.	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
GYMNASE BESSON

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Vendredi	18H10-19H10	cardio renforcement	Eve	Le but de ce cours est d'améliorer sa capacité respiratoire, de rectifier sa posture, d'augmenter la masse musculaire afin de protéger la masse osseuse d 'éviter les blessures. Cours plutôt basé sur un début cardio ou renforcement musculaire énergétique (possibilité de chorégraphies simples) Suivi de renforcement musculaire complet debout avec des exercices comme des fentes ,squats etc.... travail de la taille , fessiers cuisses, bras ,pectoral... La deuxième partie se fait au sol: travail du dos , fessiers, abdos, ischio jambier etc.... Le cours se terminant par des étirements. Du matériel est utilisé tel que des haltères ,des ballons , et des élastiques.	
Samedi	8H30-9H30	Pilates matwork	Eve	Cours 100% Pilates : "Une synergie corps et esprit." Ce cours est basé sur les principes et la posture de Joseph Pilates Ce cours demande une grande rigueur une grande concentration et de la régularité afin de profiter de tous les bénéfices que cela procure : Meilleure respiration, meilleure posture meilleur appui ;muscle profond plus développés sangle abdominale renforcée travail de son périnée et coordination stimulée. La première partie du cours est basé sur de l'équilibre et du renforcement musculaire profond, la deuxième partie au sol contient les exercices codifiés "Pilates". Le cours se termine par quelques étirements. Les élastiques ,les ballons "paille" et les poids lestés peuvent être utilisés.	

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
GYMNASE BESSON

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Samedi	9H45-10H45	Qi-Qong	Eve	Cours de lâcher prise, stimulation de l'énergie appelée Qi , technique de posture et de respiration . Canalisation de son mental appelé "Singe fou" détente musculaire et articulaire et apaisement de son mental en pratiquant des mouvements du Qi Gong variés (tel que les 8 pièces de brocart ,le Qi Qong des animaux, les saisons et les méridiens associés etc) Les exercices se font debout avec un début d' échauffement articulaire suivi des mouvements du Qi Gong il peut y avoir aussi des exercices de méditation , de respiration et d'étirement au sol. Ce cours permet de lutter contre l'arthrose, l'ostéoporose ,la polyarthrite la perte d'équilibre de prévenir les maladies de Parkinson ,d'Alzheimer d 'améliorer sa capacité respiratoire sa mémoire, sa vue son attention et de lutter contre la dépression..... Apprendre à se déconnecter du monde pour se reconnecter à son propre monde rempli d'amour de bienveillance et de non-jugement. "Vous ne faites pas du Qi Gong, c'est le Qi Gong qui se fait en vous"	

FICHE TECHNIQUE COURS – GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER – SAISON 2026-2027
GYM PLEIN AIR

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	CONTENU DU COURS	INTENSITE de 1 à 5 du moins intense au plus intense
Lundi	15H-16H	Gym plein air	Clara	3 parties principales : 1. Marche nordique 2. Ateliers avec le matériel du parcours de santé 3. Renforcement musculaire et équilibre. La séance comprend un échauffement articulaire et cardio, un corps de séance avec les 3 parties citées précédemment sur une durée de 15 min chacune et on clôture par des étirements. De temps en temps, se rajoute un exercice dynamique de renforcement musculaire couplé à de la mémoire.	
Mardi	10H30-11H30	Marche active	Alexandra	cours qui s'adresse à tout public et notamment pour aider à la reprise d'activités physiques les personnes éloignées du sport depuis longtemps et les personnes souffrant de pathologies légères Le cours s'appuie sur les progressions suivantes : - mesure des indicateurs sport-santé en début de saison et les confronter à ceux obtenus en fin de saison en prenant compte la condition physique des adhérents selon leur profil (régulier - reprise d'activité - pathologie) - renforcement musculaire - amélioration de la capacité respiratoire - travail de l'endurance - développement de l'apprentissage de la pratique en autonomie - capacité à réussir le défi collectif en fin de saison : parcourir 5 kms en 1h	
Mercredi	9H-10H	Gym plein air	Laetitia	ateliers gainage cardio équilibre - l'intensité des exercices est en phase avec la température	
Jeudi	9H30-11H30	Marche nordique	Aurélie	Les séances combineront marche nordique, nordic yoga et marche active afin de varier les séances et de travailler plus particulièrement des aspects différents et complémentaires du sport santé : technique, endurance, respiration ... Un planning des différents lieux de marche sera fourni à chaque début de trimestre Covoiturage organisé : rendez-vous fixé à Cagnes au parking de la piscine entre 9h et 9h15	