

# Fitness

Les séances d'une heure se déroulent en musique en vue de l'amélioration des capacités. Cours travaillant l'ensemble de la musculature, dans le but d'améliorer la condition physique générale

## **Jump Trampoline :**

Mini trampoline qui consiste à sauter en rythme sur des musiques endiablées ! On renforce les fessiers, les cuisses, les abdos, ainsi que la résistance à la fatigue. Un moment convivial qui vous permet d'améliorer le muscle le plus important : le cœur.

## **Body Sculpt, Body Barre, Body cardio :**

Activité d'aérobic, endurance avec ou sans déplacement sur un step (petite marche), incorporant du renforcement musculaire, pour travailler l'ensemble du corps harmonieusement (muscles longs et fins).

## **Fit Boxing :**

Cours collectif chorégraphié enchaînant des mouvements très simples d'arts martiaux. On brûle des calories, on se défoule tout en développant les qualités cardio-vasculaires.

## **Cross training :**

Cours de haute intensité visant à développer toutes vos qualités physiques en mélangeant des exercices de gymnastique, d'athlétisme et d'haltérophilie...résultats garantis!

## **Renforcement musculaire :**

Cours visant à faire travailler l'ensemble de la musculature, dont les objectifs sont l'amélioration de la force, du tonus musculaire, la perte de graisse et la condition physique générale (bénéfique pour le dos, le cœur et les articulations).

## **Step :**

Activité physique à base de déplacements rythmés, en pas de marche centrés sur un STEP (petite marche). Elle fait appel aux qualités d'endurance et de coordination. Un enrichissement d'attitudes gestuelles permet de créer des variations chorégraphiques.

Lundi 12 h 15 à 13 h 15 Body Sculpt - Sandie [1]  
 Lundi 17 h 30 à 18 h 30 Renforcement musc. - Julien [2]  
 Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Gym - Christine [2]  
 Mardi 9 h à 10 h Gym - Sandie [4]  
 mardi 12 h 15 à 13 h 15 Cross training - Julien [1]  
 Mardi 17 h 15 à 18 h 15 Gym - Marion [4]  
 Mardi 18 h 15 à 19 h 15 Renfo. musc. - Marion [4]  
 mardi 18 h 30 à 19 h 30 Jump trampoline - Elène [2]  
 mardi 19 h 15 à 20 h 15 Step - Marion [4]  
 Mardi 19 h 30 à 20 h 30 Cross training - Julien [2]  
 Mercredi 17 h 30 à 18 h 30 En cours de recrutement - [3]  
 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 En cours de recrutement - [3]  
 Jeudi 17 h 30 à 18 h 30 Renfo. musc. - Julien [2]  
 Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Cross training - Julien [2]  
 Vendredi 17 h 30 à 18 h 30 Fit'boxing / circuit - Julien [2]

| <b>Lieux</b>              | <b>Tarifs</b>   | <b>Animateurs</b>                    |
|---------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| MJC Hérítan [1]           | -25 ans : 155 € | Sandie CHAUCHOY                      |
| MJC Flacé [2]             |                 | Marion DOUHARD                       |
| MJC Gautriats [3]         | +25 ans : 190 € | Elène GOGOBERIDZE                    |
| Gymnase des Perrières [4] | QF<810 : 171 €  | Julien GEOURJON<br>Christine RINGUIN |

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

## Zumb'gold

Dance fitness rythmée sur des musiques du monde entier : salsa, merengue, disco, R&B... le tout adapté à un public senior qui souhaite s'amuser en travaillant le cœur, tout en préservant les articulations, sans impacts.

| <b>Horaires</b>       | <b>Animateur</b>  | <b>Tarif</b>   |
|-----------------------|-------------------|----------------|
| Mardi                 | Elène GOGOBERIDZE | -25 ans : 155€ |
| - 17 h 30 à 18 h 30 - |                   | +25 ans : 190€ |
| MJC Flacé             |                   | QF<810€ : 171€ |

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## **APOR de Gasquet**

L'**APOR de Gasquet** est une méthode qui vise à renforcer les muscles abdominaux, mais en allongeant les muscles au lieu de les comprimer. Cette méthode se pratique à travers des exercices de respiration et de renforcement musculaire, en travaillant la mobilité du bassin et de la colonne ainsi que l'ouverture des côtes.

Elle est particulièrement conseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes de dos.

Cette approche permet de lutter contre la fatigue, soulager et éviter les douleurs lombaires, favoriser la digestion, rester tonique, améliorer la respiration, se détendre, travailler les abdominaux profonds.

| <b>Horaires</b>        | <b>Animatrice</b> | <b>Tarif</b>    |
|------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Mardi</b> MJC Flacé | Patricia COULON   | -25 ans : 160 € |

- 10 h à 11 h -

+25 ans : 230 €

**Mercredi** MJC Hérítan

+25 ans (QF<810€) : 207  
€

- 19 h 30 à 20 h 30 -

(sport santé, quelques places  
réservées sur ordonnance)

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Gym douce

Ces cours s'adressent à **toutes personnes**, hommes et femmes.

-qui n'ont pas fait de gym depuis longtemps et souhaitent reprendre progressivement un entraînement modéré

-ainsi qu'à celles qui, suite à des problèmes de santé (articulaires, musculaires, ou autres) auraient des difficultés à suivre un rythme rapide.

**Les exercices seront adaptés aux possibilités de chacun**, afin que chaque personne puisse progresser à son rythme, avec un cours un peu plus rapide et un second un peu plus doux.

Au cours des différentes séances, vous pratiquerez des **exercices d'étirement, d'entretien, de la souplesse articulaire et du tonus musculaire, ainsi que des exercices d'équilibre et de coordination.**

**Convivialité et bonne humeur souhaitées.**

| Horaires                              | Animatrice                         | Tarif           |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| <b>Mardi</b> Gymnase des<br>perrières | Sandie CHAUCHOY<br>Patricia COULON | -25 ans : 155 € |
| 10 h à 11 h Sandie                    | Catherine NAVILLE                  | +25 ans : 190 € |
| 11 h à 12 h Sandie                    |                                    | QF<810€ : 171 € |

## Jeudi

9 h à 10 h Catherine (sport  
santé, quelques places  
réservées sur ordonnance)

RDAS

10 h à 11 h Catherine  
(sport santé, quelques  
places réservées sur  
ordonnance) RDAS

10 h à 11 h Patricia MJC  
Flacé

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

# Stretching

**L'étirement ou stretching** (de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de **gymnastique douce**, ayant pour objectif d'**étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme**.

Tous les programmes sportifs comportent une séance de **stretch** qui permet d'**éviter les accidents musculo-tendineux**.

Il existe plusieurs méthodes : **Stretch actif et Stretch passif** pouvant être utilisés en combiné ou séparément.

| Horaires          | Animateurs        | Tarif           |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| Lundi MJC Héritan | Patricia COULON * | -25 ans : 160 € |

12 h 15 à 13 h 15 \* Gaëlle PASQUALIN \*\* +25 ans : 230 €

17 h 15 à 18 h 15 \*\*

(quelques places réservées  
sport santé)

Mardi MJC Flacé

9 h à 10 h \*\* (quelques  
places réservées sport  
santé)

Mercredi MJC Héritan

17 h 30 à 18 h 30 \*

18 h 30 à 19 h 30 \*

Jeudi

9 h à 10 h \*\* MJC Flacé

12 h 15 à 13 h 15 \* MJC

Héritan

18 h à 19 h \* MJC Héritan

19 h à 20 h \* MJC Héritan

Vendredi MJC Flacé

9 h à 10 h \*\*

10 h à 11 h \*\*

QF<810 : 207 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Postural ball

Le Postural Ball se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec des transitions précises et 3 principes d'actions spécifiques à la méthode.

Il permet à la fois de renforcer tous les muscles profonds et de relaxer le corps et le mental. Il est préventif. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Toute la journée, notre corps est mis à rude épreuve. Des postures et/ou des mouvements inadaptés peuvent entraîner des maux chroniques.

En effet, notre mode de vie actuel favorise aussi le stress, l'hyperactivité et la sédentarité. Nos postures corporelles sont souvent mauvaises au quotidien créant ainsi de nombreuses tensions physiques. Le Postural Ball a pour objectif de remédier à ces désagréments. Le Postural Ball permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer le dos, d'avoir un ventre plat, de détendre les groupes musculaires, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et de favoriser un état de bien-être physique et psychique... Il est idéal pour renforcer les muscles profonds de tout le corps. En d'autres termes une manière de se faire du bien.

### **Au niveau physique :**

- Corrige et améliore la posture
- Travaille tous les muscles profonds du corps
- Favorise des muscles fins
- Permet d'avoir un ventre plat (tablier abdominal)
- Renforce la colonne vertébrale et les articulations
- Assouplit les muscles et les ligaments
- Améliore la force et l'explosivité pour une meilleure performance athlétique
- Relâche et dénoue les tensions musculaires
- Fortifie les muscles stabilisateurs
- Améliore l'équilibre et la coordination.
- Aide à conscientiser chaque partie du corps
- Relaxe le corps
- Conseillé aux femmes enceintes, il est hypopressif (sans pression sur le périnée).

La méthode convient en pré et postnatal grâce à une adaptation des postures.

### **Au niveau psychique :**

- Développe la persévérance, l'endurance et la concentration
- Aide à éliminer les émotions négatives
- Favorise un bien-être mental
- Améliore la qualité du sommeil

### **Au niveau physiologique :**

- Accroît l'oxygénation
- Améliore le flux de la circulation sanguine et lymphatique

- Développe la capacité respiratoire et régule le rythme cardiaque
- élimine les toxines et bactéries de l'organisme
- Renforce la vitalité en faisant circuler l'énergie dans tout le corps
- Régule le système nerveux
- Améliore la qualité de sommeil
- Favorise la récupération et le drainage

## Horaires

Lundi MJC Flacé

11 h à 12 h

Mercredi MJC Héritan

17 h 30 à 18 h 30

Vendredi MJC Héritan

19 h à 20 h

Sport santé (quelques places réservées sur ordonnance)

## Animatrice

Patricia COULON

## Tarif

-25 ans : 160 €

+25 ans : 230 €

QF<810€ : 207 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

# Pilates

La méthode PILATES est un travail synergique entre le corps, l'esprit et la respiration.

C'est un renforcement des muscles profonds et de proprioception (perception de la position des différentes parties du corps) : abdominaux, dorsaux, ceinture scapulaire...

Ces bienfaits permettent d'améliorer sa posture et sa souplesse, réduire le stress et les tensions musculaires, soulage les douleurs et favorise la concentration.



## Horaires

Lundi

9 h à 10 h Patricia [2]

10 h à 11 h Patricia [2]

18 h 15 à 19 h 15 Patricia

[1]

Mardi

11 h à 12 h Patricia [2]

12 h 15 à 13 h 15 Sandie

[1]

Mercredi

18 h 30 à 19 h 30 Patricia

[1]

20h30 à 21h30 Patricia [1]

Jeudi

11 h à 12 h Julien [2]

12 h 15 à 13 h 15 Sandie

[1]

19 h 30 à 20 h 30 Cyril [1]

Vendredi

11 h à 12 h Patricia [2]

(sport santé, quelques places  
réservées sur ordonnance)

17 h à 18 h Patricia [1]

18 h à 19 h Patricia [1]

18 h 30 à 19 h 30 Julien [2]

MJC Héritan [1]

MJC Flacé [2]

Gymnase des Perrières [4]

## Animateurs

Patricia COULON

Sandie CHAUCHOY

Julien GEOURJON

Cyril LERV RAT

## Tarif

-25 ans : 160 €

+25 ans (QF>810€) : 230  
€

QF<810€ : 207 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

# Gym équilibre

C'est un programme de **prévention de chutes** ouvert à toutes **personnes de 55 ans et plus**.

Il permet de maintenir et réhabiliter la fonction d'équilibration avec une prise de conscience :

- du vieillissement de son équilibre
- des bienfaits des activités physiques
- du dépistage des signes de déficience susceptibles de provoquer la chute

**Le contenu est individualisé et adapté aux aptitudes de chacun...**

Tout ceci afin d'améliorer la qualité de vie, de prévenir la perte d'autonomie et ainsi d'augmenter l'espérance de vie.

| <b>Horaires</b>          | <b>Animatrice</b> | <b>Tarif</b>               |
|--------------------------|-------------------|----------------------------|
| <b>Lundi</b>             | Sandie CHAUCHOY   | -25 ans : 160 €            |
| 11 h à 12 h              |                   | +25 ans : 230 €            |
| 14 h à 15 h              |                   | + 25 ans (QF<810€) : 207 € |
| <b>Jeudi</b> 11 h à 12 h |                   |                            |

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## Musculation d'entretien

Discipline efficace comme complément d'une autre activité sportive ou comme reprise en main de sa forme... Perçus comme « barbares » ces cours d'1h30 permettent échauffements, programmes individuels adaptés et étirements en fin de séances (possibilité pour Madame comme pour Monsieur de demander un

programme abdos-fessiers spécifique).

Le rendez-vous hebdomadaire permet une plus grande efficacité, moins de perte de temps et une stimulation en venant régulièrement dans un groupe mixte et convivial. Il vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances

\* musculation d'entretien en accès libre à partir de 18 ans

| <b>Horaires</b>                                           | <b>Animateurs</b>                        | <b>Tarif</b>                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Mercredi</b><br>18 h 15 à 19 h 45<br>19 h 45 à 21 h 15 | Sandie CHAUCHOY<br><br>Nicolas FOURNERAY | -25 ans : 210€<br><br>+25 ans : 280€<br><br>QF<810€ : 252€ |
| En accès libre (à partir de 18 ans) :                     |                                          | <b>Accès libre :</b>                                       |
| Lundi, mardi, jeudi, vendredi<br><br>9 h à 20 h 30        |                                          | -25 ans : 60€<br><br>+25 ans : 100€<br><br>QF<810€ : 90€   |
| Samedi 9 h à 12 h                                         |                                          |                                                            |

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## Marche nordique

**Qu'est ce que la marche nordique ?**

**La marche nordique** est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

### **Qui peut pratiquer la marche nordique ?**

De par sa facilité et sa dimension « **Sport santé** », **la marche nordique** s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun. **La marche nordique** saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

*L'animateur se réserve la possibilité de changer les adhérents de cours en fonction de leur niveau.*

**Certains lieux de rando peuvent être modifiés ou annulés pour raison climatique et/ou orage et agricole.**

:

### **Séance de la semaine du 9 au 12 septembre :**

Rdv au Plateau des Bois de Sennecé  
>>> <https://maps.app.goo.gl/pgwZdrKRtLTapaZD6>

### **Séance du vendredi 13 septembre :**

Parking Lac de Pont de vaux

#### **Horaires**

mardi Secteur Mâcon  
9 h 30 à 11 h 30 (doux)

#### **Animateur**

Mathieu GOLIN

#### **Tarif**

-25 ans : 210 €

jeudi Secteur Mâcon  
9 h 30 à 11 h 30 (tonique)  
18 h 30 à 20 h (tonique  
++)  
vendredi Secteur Pont de  
vaux  
9 h 30 à 11 h 30 (tonique)  
samedi Secteur Mâcon  
9 h à 11 h (tonique)

+25 ans : 210 €

QF<810 : 189 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Zumba / Zum'dance

Vous aimez danser, vous avez envie de bouger en vous amusant tout en redessinant votre silhouette, **découvrez la Zumba® Fitness.**

De plus en plus de personnes vibrent au rythme de l'expérience **Zumba**, une activité qui mixe les **danses latines** et les **cours d'aérobic**. Sympathique comme façon de **brûler des calories...**

### Horaires

### Animateurs

### Tarif

Mardi 19 h 40 à 20 h 40 -Elène Gogoberidze  
Elene

-25 ans : 155€

Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 -Cyril Levrat  
Cyril

+25 ans : 190€

QF<810€ : 171€

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**