

Sports

Découvrez ci-dessous le descriptif de l'activité "Sports" proposée par l'Espace Culturel et de Loisirs de Bioux.

Sports



NOUVEAU : LE PACK SPORT

Avec le pack SPORT, profitez d'au moins trois activités sportives par semaine à un prix unique et attractif.

Gym douce

Cours par Morgane Droin, coach sportive.

> **Lundi de 10h à 11h**

> 36 cours par an

Mouvements divers permettant au corps de travailler dans sa globalité en variant les techniques : gainage, renforcement musculaire, mobilité articulaire, respiration, étirements, équilibre. Les exercices sont adaptés aux capacités physiques des participants.

Cross training

Cours par Michaël Balligand, coach sportif.

> **Lundi de 18h à 19h**

> 36 cours par an

Venez découvrir le cross training. Cette activité permet de travailler sur l'endurance, la force, la souplesse, la vitesse, l'agilité, l'équilibre et la précision, à travers des entraînements variés d'une semaine à l'autre.

Fitness

Cours par Muriel Georget, coach sportive.

> **Mardi de 18h15 à 19h15**

> 36 cours par an

Si vous souhaitez pratiquer une activité qui allie sport et bonne humeur, ce cours de fitness est fait pour vous quel que soit votre niveau.

Au programme :

- > Renforcement musculaire afin d'améliorer la tonicité, la posture, l'équilibre, la mobilité des articulations...
Utilisation de matériel : haltères, barres lestées, ballons...
- > Circuit training pour renforcer l'endurance et le rythme cardio-vasculaire, en musique, avec le sourire (burpees, squats, abdos...).

Gym

Cours par Guillaume Michon, coach sportif.

> **Mercredi de 9h à 10h**

Ces séances de sport tonique ont pour but d'améliorer vos capacités pulmonaires et musculaires avec ou sans matériel. En fin de séances, des exercices d'étirements et de relaxation sont proposés.

Stretching

Cours par Sébastien Lotte, coach sportif.

> **Mercredi de 10h15 à 11h15**

> 36 cours par an

Le stretching a pour but d'améliorer la condition physique. Plus précisément, il est question d'augmenter la souplesse générale du corps, de renforcer l'élasticité et la tonicité des muscles, des tendons et des ligaments et ainsi d'avoir plus d'amplitude dans nos mouvements. Malgré les efforts engagés pour s'étirer, le stretching reste une activité sportive douce. Ainsi, elle procure une véritable sensation de bien-être en nous plongeant dans une parenthèse de détente. Ses vertus apaisantes et relaxantes non-négligeables permettent d'évacuer stress et anxiété.

Pilâtes

Cours par Cyril Levrat, coach sportif.

> **Mercredi de 17h à 18h**

> 36 cours par an

> Créée par Monsieur Joseph Pilates au début du XXème siècle, cette méthode a été un précurseur de l'entraînement fonctionnel, et a su évoluer à travers le temps et les connaissances anatomiques.

Le Pilâtes prône l'équilibre parfait entre l'esprit et le corps qui doivent fonctionner en synergie pour optimiser l'efficacité.

C'est un magnifique voyage de réappropriation de son corps, certes exigeant, mais gratifiant.

Quels que soient votre âge et votre condition physique, la « Méthode Pilâtes » permet d'améliorer votre santé, votre mobilité, votre posture et même vos performances pour les sportifs.

Stretching mobilité

Cours par Cyril Levrat, coach sportif.

> **Mercredi de 18h à 19h**

> 36 cours par an

Cours d'amélioration de la posture et de la mobilité avec des exercices issus de plusieurs techniques (dont la gym, le Pilates, le Yoga).

- > Plus dynamique et tonique qu'un cours de stretching traditionnel.
- > Respectueux de votre corps, de vos pathologies et de vos douleurs.
- > Améliore la qualité de vos mouvements (amplitude et tonicité).
- > Réduit les douleurs articulaires et musculaires.
- > Entretient une posture saine.

Body zen

Cours par Cyril Levrat, coach sportif.

> **Mercredi de 19h à 20h**

> 36 cours par an

Inspirée de différentes gymnastiques, cette activité aide à renforcer et assouplir les muscles tout en se relaxant. Du tout-en-un qui s'adapte au niveau de chacun. Le body zen s'adresse à tout le monde, sans souci d'âge, ni d'habileté ou de performance. L'idée est d'accéder à une bonne connaissance de son propre schéma corporel pour stimuler ses capacités, sans forcer si une douleur survient.

Réveil musculaire

Cours par Sébastien Lotte, coach sportif.

> **Jeudi de 9h30 à 10h30**

> 36 cours par an

Stretching

Cours par Guillaume Michon, coach sportif.

> **Vendredi de 10h à 11h**

> 36 cours par an

Ces séances de sport tonique ont pour but d'améliorer vos capacités pulmonaires et musculaires avec ou sans matériel. En fin de séances, des exercices d'étirements et de relaxation sont proposés.



HÔTEL DE VILLE DE MÂCON

Quai Lamartine
71018 CEDEX Mâcon

Accueil physique et téléphonique de l'Hôtel de Ville : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le samedi de 9h00 à 12h00.

☎ 03 85 39 71 00

**ESPACE
PRESSE**