



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

ACTIVITE CARDIO RENFORCEMENT

Le Cours de gym renforcement/cardio est idéal pour travailler le cardio mais aussi pour assainir et tonifier son corps. Il sollicite la ceinture abdominale et les membres inférieurs. Il aide à améliorer la posture et travaille la silhouette. Le petit plus est avant tout son côté ludique, travailler sa mémoire et sa coordination tout en transpirant au début du cours avec des chorégraphies dansées !



Nous finirons chaque séance par des exercices de renforcement musculaire et des étirements pour éviter les courbatures 😊 !

GYM D'ENTRETIEN BIEN-ETRE

Cours à la portée de tous, sportifs ou « pantouflards », jeunes ou moins jeunes, sans course à la performance et adaptés aux possibilités de chacun.

Sur base d'exercices inspirés du Fitness, du Stretching, du Yoga ou du PILATES, les séances de Gym Entretien alternent exercices de travail musculaire, assouplissements, étirements, équilibre. Vous en tirerez amélioration du tonus musculaire, souplesse, mieux-être, sérénité.

Les propositions sont variées avec ou sans petits matériels (enchainements, déplacements, jeux divers seul ou par 2). L'activité se déroule en musique, dans la bonne humeur et apporte bienfaits corporels et détente. »

Prévoir une serviette et une bouteille d'eau.



Toutes les informations et actualités sur
<http://www.laligue85.org/asso/albourg>

PILATES



La méthode Pilates fait partie des techniques d'éducation fonctionnelle qui regroupent aujourd'hui plusieurs approches visant à améliorer l'aisance du mouvement par le développement de la conscience corporelle.

Le travail privilégie d'avantage les muscles profonds et les muscles réflexes que les chaînes musculaires superficielles.

La place de la respiration est importante dans le Pilates et s'associe au mouvement, contribuant ainsi à sa bonne réalisation.

STRETCHING

S'assouplir, se relaxer !

C'est un cours en musique douce basé sur des étirements pour un mieux-être physique et psychique.



Les étirements permettent de lutter contre les raideurs articulaires et ainsi de soulager les douleurs de l'appareil locomoteur. Ils agissent également sur la mobilité de la colonne vertébrale, élément fondamental de la santé du dos.



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

Nouveauté 2024/2025



Parlez en autour de vous !

ACTIVITE PHYSIQUE DOUCE ET ADAPTEE pour mieux vivre au fil de l'âge

En stimulant l'ensemble du corps par des exercices simples à mémoriser et faciles à réaliser.



Les séances seront proposées en position assise si nécessaire.

Cette activité par un renforcement musculaire en douceur, développera :

- la mobilité articulaire et la souplesse
- l'équilibre
- les réflexes
- la respiration
- une meilleure posture du corps pour vous permettre de prendre soin de vous



Toutes les informations et actualités sur
<http://www.laligue85.org/asso/albourg>



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

L'ART FLORAL

La séance, animée par une fleuriste indépendante, dure entre 1h30 et 2h autour d'un thème chaque fois différent, permettant d'aborder des points techniques.

Les fleurs nécessaires à la réalisation de votre composition sont fournies à chaque séance moyennant un règlement de 14€ sur place.

Vous devrez fournir le contenant et serez sollicité pour du feuillage, des branchages, de la mousse... et le contenant, de la récupération qui vous permettra d'individualiser votre composition.

La fleuriste apportera de son côté, les pains de mousses, colle florale, bois, raphia armé, tiges de fer...



Vous devrez en outre apporter votre matériel :

- Sécateur
- Coupe tout
- Couteau ou serpette
- Ciseaux
- Pince à plier à bout rond
- Pistolet à colle et bâtons de colle
- Pince à épiler, pinces à linge, chiffon, éponge

Le tout dans une jolie caisse à outils !

Toutes les informations et actualités sur
<http://www.laligue85.org/asso/albourg>



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

BABYSPORT

Pour les enfants de 3 et 4 ans

Pour les tous petits, ce sont les premières expériences sportives et collectives par de nombreux jeux, parcours et activités diverses, où l'enfant découvre et expérimente sa motricité.



Le baby sport est encadré par un/des animateurs sportifs de l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique).



MULTISPORT

Pour les enfants à partir de 5 ans

L'objectif du multisport est de faire découvrir aux enfants la diversité des pratiques physiques et de leur permettre d'acquérir des expériences sportives par l'intermédiaire du jeu.



Un panel d'activités est proposé tout au long de l'année : activités motrices, sports collectifs et individuels, sports innovants (tchoukball, kinball, ultimate, floorball, flag rugby, ...).



Le multisport est encadré par un/des animateurs sportifs de l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique).





Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

MODERN'JAZZ

La danse jazz tire son origine des danses afro-américaines vernaculaires de la fin des années 1800.

Apparentée aux claquettes des années 1920 de Broadway, la danse jazz atteint le monde entier et décline le cake-walk, le shimmy, le charleston et toutes les formes issues des revues noires de Harlem.



À partir des années 1940, les grands chorégraphes modernes intègrent la danse jazz dans les comédies musicales et lui confèrent une fonction narrative. Des artistes comme Jack Cole, Bob Fosse et Jerome Robbins, chorégraphe du célèbre film West Side Story 1961.

L'origine de l'expression modern jazz est plurielle : les années 50 voient apparaître le terme modern jazz, expression née dans les studios new-yorkais de Matt Mattox et d'autres chorégraphes qui travaillent sur l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle et le « feeling ».



La danse jazz a évolué et ne cesse d'évoluer de par un métissage, une empreinte perpétuelle de chorégraphes à chorégraphes, de professeur à professeur.



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

COURS CONTEMPORAIN

La danse contemporaine se distingue notamment des danses classiques et modernes par une grande mobilité du buste, une grande fluidité et de nombreuses techniques de travail au sol.

Cours destinés aux adultes +16 ans visant à approfondir la technique contemporaine et à poursuivre un travail d'improvisation et de composition.



DANSE EVEIL 4/5 ANS



Les cours d'éveil à la danse (4/5 ans) permettent aux enfants de s'initier à la danse, au rythme et à la musique de façon ludique en développant une prise de conscience de leurs corps et des autres. La créativité, la découverte, l'ouverture, le jeu du JE sont les maîtres mots !

INITIATION 6/8 ANS

Les cours d'initiation à la danse (6 ans) font suite au cours d'éveil à la danse. Ils permettent à l'enfant d'aborder les prérequis de la technique qui débute en jazz 1 à 6 ans.



Toutes les informations et actualités sur
<http://www.laligue85.org/asso/albourg>



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

Activités encadrées par l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique).

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une marche dynamique qui fait travailler particulièrement le haut du corps et tous les membres.

Ses bienfaits sur la santé sont nombreux, auxquels s'ajoute le plaisir de partager un moment de convivialité auprès de la nature !

La tenue doit être adaptée à la météo, avec des chaussures de type basket, en évitant les vêtements amples qui gênent l'usage des bâtons.

Le cours hebdomadaire dure 1h30. Il est mené par une animatrice sportive professionnelle de l'UFOLEP.

Chaque séance comporte une phase d'échauffement, puis une sortie dans la nature éventuellement ponctuée de quelques exercices. La séance se termine par des étirements. Les bâtons de marche sont prêtés par l'UFOLEP.

Le rendez-vous hebdomadaire est fixé par défaut devant la maison de quartier du Bourg-sous-la Roche, ce qui mène le groupe dans les chemins environnants comme la vallée de la Riallée, la vallée de l'Yon, la vallée de l'Ornay, Moulin Papon et d'autres lieux encore.



PLURISPORT ADULTES

Venez vous dépenser, jouer, partager et vous faire plaisir !

L'offre vous permettra de découvrir et pratiquer de nombreuses activités sportives, dans un contexte de loisir, entre adultes, tout au long de l'année !



Toutes les informations et actualités sur
<http://www.laligue85.org/asso/albourg>



Amicale Laïque du Bourg sous La Roche

SPORT SANTE

Présentation :

Cette activité permet aux adultes de revenir vers une pratique régulière du sport à travers différentes activités physiques adaptées, de manière conviviale et variée.

Les différents exercices proposés vont permettre de retrouver de l'énergie et préserver sa santé.



Axes de travail : La souplesse - La préhension fine - La coordination - L'équilibre - Le renforcement musculaire - La mémoire – La respiration



Contenus des séances :

- Mouvements de préparation : automassage, échauffements articulaires, étirements
- Activités physiques variées : gymnastique douce, exercices de maniabilité (avec ballons, avec raquettes ...), exercices d'adresse (escrime, curling ...) ...
- Relaxation

