



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 12 octobre 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Educateur et coach sportif

PRE REQUIS :

Âge minimum : 16 ans - Max : 70 ans / Certificat médical indispensable à remettre à l'animateur.

MATERIEL :

tapis de sol, serviette

CODE ACTIVITÉ : 5MU444

Prix : **115.00 €**

DESCRIPTION

L'activité **Body Renfo** est présentée sous forme de **circuit** dans lequel s'intègrent, entre autres, quelques exercices cardiovasculaires. Grâce à sa formation et son diplôme d'état (BPJEPS mention APT), l'animateur propose des exercices adaptés à tout type de public (personnes âgées, personnes en surpoids, réathlétisation suite à une blessure ou tout simplement, ceux ayant l'envie de reprendre goût à l'effort).

Les exercices proposés sont réalisés de manière à progresser tout au long de l'année, en amenant constamment de la nouveauté et des variantes évolutives. **La majorité des exercices proposés sont réalisés avec le poids du corps** (sans poids) ou avec du petit matériel (balle, élastique, step, Swiss ball, TRX, etc ...).

La durée d'un cours est de 1h15 et est nécessaire pour appréhender la séance dans son ensemble.

Le déroulement « type » d'une séance est :

1) *Explications et démonstration des différentes postures à réaliser, précisions sur les muscles sollicités. (env 10 min). Il est important de transmettre et de partager ce savoir-faire, pour en comprendre les tenants et les aboutissants.*

2) *Echauffement articulaire et musculaire (? 10 min.) pour préparer les muscles et les articulations à l'effort puis montée progressive de la fréquence cardiaque*

3) *Le circuit de 45 minutes comprend en moyenne 6 exercices différents. L'animateur vous accompagnera, adaptera les exercices et vous corrigera si nécessaire.*

4) *Etirements adaptés à la séance (? 10 min.) Et retour au calme (1-2 minutes de repos sur le tapis, suivis d'un petit feed-back (retour sur la séance)*

L'animateur est confronté à différents publics :

- en salle de sport avec un public recherchant avant tout un résultat,

- avec des personnes en surpoids recherchant avant tout à reprendre confiance en soi et surtout à reprendre goût à l'effort.

OBJECTIFS

Dans son ensemble, l'activité physique permet d'avoir une meilleure santé, d'améliorer son moral mais également de ressentir une sensation de bien-être après l'effort.

Le renforcement musculaire permet d'acquérir en plus une meilleure posture, aide à la prévention des blessures et au renforcement des os, et enfin améliore vos performances.

Les exercices cardios vous aideront à travailler votre système cardio-vasculaire qui limitera le risque de maladie cardiaque, due souvent à un indice de masse grasse élevé, et vous aidera également à perdre de la masse grasseuse.

Amener une progression constante tout au long de l'année, en apportant constamment de la nouveauté dans les circuits, tout en gardant un côté ludique. (Toutes les semaines, de nouveaux exercices sont mis en place)

Exemple, complexifier un gainage ventral en le faisant avec des élastiques ou avec un Swiss ball.

Complexifier davantage les exercices ou s'adapter si la personne n'a pas les capacités requises (faire du cas par cas est possible)

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-10-2020	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-11-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-11-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-11-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-11-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-11-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-12-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-12-2020	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-01-2021	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-01-2021	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-01-2021	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-01-2021	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-02-2021	09:00	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE