



# ECOLE MUNICIPALE DES SPORTS

55, rue Houdart – 95700 ROISSY-EN-FRANCE

Tél : 01.34.29.95.95 - Fax : 01.34.29.32.75

## *FIT-FORME : Gym/musculation adultes*

Chaque cours se décompose comme suit : Un échauffement de 5 à 8 minutes + le corps de séance + un retour au calme. Pour finir la séance : Encadrement en salle.

### *Séance du LUNDI de 18h30 à 20h15*

#### *Cours de CARDIO - CUISSSES - ABDOS à 19h00*

Cours mélangeant travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire en musique de 45 minutes ciblé sur le bas du corps et la sangle abdominale.

### *Séance du MARDI de 11h00 à 13h45*

#### *Et JEUDI de 11h00 à 13h45*

#### *Cours d'ABDOS - FESSIERS ou Circuit Training à 12h30*

Travail de la sangle abdominale à l'aide d'enchaînements de mouvements basiques accompagné d'un renforcement musculaire des cuisses et fessiers.

Utilisation du petit matériel et du poids du corps,

Durée du cours 30 à 40 minutes en musique.

### *Séance du MERCREDI de 18h30 à 20h15*

#### *Cours de CARDIO - SCULPT ou Circuit Training à 19h15*

Séance de 45 minutes en musique, mélangeant un travail

Cardio-vasculaire avec du renforcement musculaire du haut du corps (membres supérieurs, épaules, buste) et des membres inférieurs en utilisant le poids du corps et le petit matériel.

## *FIT-SENIOR : Gymnastique douce pour les séniors de + de 60 ans*

### *Séance le MARDI et le JEUDI de 10h00 à 11h00*

Séance de 45 minutes de renforcement musculaire, souplesse, endurance cardio-vasculaire et psychomotricité.

## *FIT-ADO : Gym et approche de la musculation (de 14 à 18ans)*

### *Séance le MERCREDI de 17h30 à 18h30*

Séance de 45 minutes, développement général des capacités physiques. Travail effectué avec le poids du corps. Séances à thème : Endurance, proprioceptivité, gainage général, placement, maintien de la colonne vertébrale, souplesse...