



Vous propose :

- ❖ **Gymnastique** 15 heures par semaine avec 3 Professeurs Diplômés
 - ✚ **Gymnastique Douce**, « Repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps »
 - ✚ **Cardio**, « Exercice physique aérobic faisant beaucoup travailler le cœur »
 - ✚ **Stretching**, Mise en condition physique fondée sur le principe de la contraction (tension) puis du relâchement (détente) du muscle, précédant son étirement.

- ❖ **Pilates**, 2 heures par semaine avec 1 Professeur Diplômé Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Qui s'attache à travailler l'équilibre, le maintien de la colonne vertébrale et les muscles principaux.

- ❖ **Randonnée**, Sorties ludiques tous les jeudis durant la période scolaire, avec 1 animateur diplômé et 4 assistants.

- ❖ **Line Dance** 2 heures par semaine avec 1 Professeur Diplômé.
 - ✚ Dérivé de la *country*, La **line dance** est un type de danse en ligne qui correspond à la répétition d'une chorégraphie en changeant de sens, c'est-à-dire que la chorégraphie se répète face à quatre murs différents (correspondant aux quatre points cardinaux).
 - ✚ 1 heure découverte et 1 heure avancée

- ❖ **Tai-Chi-Chang / Qi Gong (Option)**, 5 heures par semaine avec 2 professeurs Diplômés
 - ✚ Gymnastique Taoïste, Tai-Chi – 108 mouvements
 - ✚ Alternance tous les 15 jours Eventail / Tuizhou
 - ✚ Qi Gong, Méditation + Automassage
 - ✚ Tai-Chi 24 mouvements

- ❖ **Yoga**, 2 heures par semaine Ici, avec 1 Professeur Diplômé.
 - ✚ Nous vous proposons un Yoga traditionnel qui allie postures, respiration (pranayama) et conscience corporelle.
 - ✚ Les postures permettent de travailler différentes chaînes musculaires tantôt en renforcement tantôt en étirement.
 - ✚ Selon les cours, les niveaux et les envies, nous pourrons faire varier les rythmes des prises de postures vous emmenant progressivement sur des styles de Yoga différents.

- ❖ **Une salle de musculation** avec 1 Professeur Diplômé
 - ✚ Salle de musculation ouverte à tous et toutes à partir de 16 ans. Renforcement musculaire de tout le corps (dos, bras, fessiers, cuisses, abdominaux, taille) plus étirements.
 - ✚ Vous serez accompagné par Lise avec un programme adapté,

Vive le sport _ Prix modérés

Isabelle vous accueille :

Au COSEC, avenue Pablo Picasso_83160 La Valette du Var_

Téléphone 04 94 03 02 25

Site www.sportsloisirsvalettois.fr