



CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8h50 à 10h00		MARCHE départ salle Malraux			
9h00	GYM DYNAMIQUE			STRETCHING	
9h10				GYM DYNAMIQUE	
9h20		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
9h30		PILATES			
10h15				GYM SENIOR	
10h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h45		PILATES			
14h15	MARCHE NORDIQUE durée 1h30	GYM TONIQUE avec chaise			MARCHE NORDIQUE durée 1h30
16h15 à 18h					VOLLEY salle de Gaulle
18h00				STRETCHING	
18h15					RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45			BODY ZEN		
19h15				STRETCHING	
19h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
20h00			GYM DYNAMIQUE		

- ✓ **GYM DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent entretenir une bonne condition physique, échauffement plus ou moins chorégraphié sur un rythme musical.
- ✓ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Pour les personnes qui souhaitent un cours plus traditionnel basé sur le travail musculaire (bras, abdos, fessiers...)
- ✓ **GYM TONIQUE avec chaise** : Retrouvez les exercices de renforcement musculaire, de souplesse, d'étirement mais avec ou sur une chaise. Idéal pour les personnes ne souhaitant pas se mettre au sol (ou souhaitant travailler différemment) tout en ayant un cours tonique.
- ✓ **GYM SENIOR** : Pour les seniors désirant préserver leur équilibre. Les cours sont basés sur le renforcement musculaire et la souplesse.
- ✓ **GYM ADAPTÉE SENIOR** : Cours basé sur le travail en douceur de l'ensemble du corps : équilibre, souplesse, mémoire, coordination des mouvements et respiration. Une partie du cours a lieu en position assise.
- ✓ **STRETCHING** : S'assouplir, s'étirer pour gagner en détente et en bien-être au quotidien. On se relaxe sans en avoir l'air.
- ✓ **PILATES** : Gymnastique douce du corps composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements ayant pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs.
- ✓ **BODY ZEN** : Ensemble de techniques douces pour travailler la respiration, la souplesse et le renforcement musculaire.
- ✓ **QI GONG** : Gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- ✓ **VOLLEY** : Volley détente vendredi après-midi salle de Gaulle Parvis Saint-Germain. Venez bouger autrement dans une bonne ambiance.
- ✓ **MARCHE NORDIQUE** : La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en extérieur qui allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.
Les lieux de rdv sont donnés au plus tard le matin sur le site www.capam.fr ou FB (sous réserve des conditions climatiques du jour).
- ✓ **MARCHE** : Une heure de marche départ salle Malraux.
Pour des raisons de sécurité, les marcheurs resteront groupés et **les chiens tenus en laisse** à l'arrière du groupe.
Durant les vacances scolaires les participants font cette marche à titre individuel, **la responsabilité du CAPAM n'est pas engagée.**