



<p><b>Baby-gym</b></p>	<p><b>Pour jouer, grimper, rouler, s’amuser.</b> Dès 15 mois à 6 ans, la Vigilante de Noisy-le-Sec, sous l’égide de la Fédération Française de Gymnastique, propose la Baby Gym, une activité idéale pour apprendre à maîtriser son corps !</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : <a href="https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Educ/Baby_Gym">https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Educ/Baby_Gym</a></i></p>
<p><b>Yoga pour enfants</b></p>	<p>Le yoga pour les enfants aide à relâcher les tensions. Les exercices respiratoires et les postures canalisent leur énergie tandis que la relaxation en fin de séance leur offre un moment de détente idéal pour décompresser et leur permettre de clôturer le cours en beauté.</p>
<p><b>Parkour</b></p>	<p><b>Une des dernières activités acrobatiques proposées par la Fédération Française de Gymnastique !</b> C’est une activité de <b>loisir</b>, centrée sur le <b>plaisir</b> du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. <b>Fun, exploits, défis</b> sont les mots clés qui illustrent ce concept.</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : <a href="https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Acro/FreestyleGym">https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Acro/FreestyleGym</a></i></p>
<p><b>Gym Loisirs GAM/GAF</b></p>	<p><b>Pour une pratique ludique pour tous.</b> Cette activité est destinée à un public souhaitant <b>découvrir</b> la Gymnastique aux agrès et progresser en douceur au travers de programmes spécialement étudiés pour une pratique de <b>loisir</b>.</p>
<p><b>Gymnastique Artistique Masculine (GAM) Féminine (GAF)</b></p>	<p><b>Pratique compétitive (la validation de l’entraîneur est obligatoire)</b></p> <p><b>GAM :</b> <a href="https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Masculine">https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Masculine</a></p> <p><b>GAF :</b> <a href="https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Feminine">https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Feminine</a></p>
	<p>UNE PRATIQUE <b>DYNAMIQUE ET POSITIVE</b>, PENSÉE POUR TOUS</p> <p>+ <b>D’EXPERTISE</b> : Maîtriser son corps, exploiter son plein potentiel, <b>comprendre le geste juste</b> pour une application quotidienne</p> <p>+ <b>DE BIEN ÊTRE</b> : Une discipline qui concilie <b>bien-être</b> et <b>dépense énergétique</b>. Un impact attendu sur la <b>santé physique et mentale</b> du pratiquant.</p> <p>+ <b>DE PLAISIR</b> : Des exercices <b>adaptés</b> à ses envies, mais surtout ses besoins, pour une <b>pratique responsable et durable</b>.</p> <p>+ <b>D’ÉQUILIBRE</b> : Des activités prévues pour <b>améliorer</b> ou <b>préserver</b> la <b>santé</b> du pratiquant quels que soit ses objectifs sportifs et son niveau de condition physique.</p>
	<p>Vous souhaitez <b>améliorer</b> votre condition physique, <b>adopter</b> les bons gestes au quotidien, <b>préparer</b> un challenge sportif ?</p> <p><b>En utilisant les différents agrès gymniques</b>, l’entraîneur saura trouver les exercices et l’intensité qui vous convient pour répondre à vos objectifs.</p>
<p><b>PILATES DEBUTANT</b></p>	<p>Cours de renforcement musculaire des muscles profonds. Basée sur les principes élaborés par Joseph Pilates, la technique combine des méthodes orientales (telles que le yoga avec un focus sur la respiration, la souplesse et la relaxation du corps et de l’esprit) et occidentales (fondées sur le développement de la force et de l’endurance). J. Pilates a sélectionné le meilleur de ces disciplines en les adaptant et en tenant compte des capacités de chacun. Cours qualitatif (précision et contrôle du geste) et non quantitatif (nombre de répétitions limitées), il permet de se muscler en toute conscience grâce à la synchronisation de l’effort et de la respiration. Notre instructeur utilise la technique hypopressive APOR® (<i>Approche POsturo Respiratoire</i>) de B. De Gasquet.</p>
<p><b>HIIT</b></p>	<p>Le HIIT ou High Intensity Interval Training permet de travailler aussi bien le cardio que le renforcement musculaire. C’est une méthode fondée sur un entraînement en intervalles de haute intensité composé de phases d’action puis de récupération active.</p>
<p><b>ZUMBA®</b></p>	<p>Cours dansé sur tous types de musique (salsa, merengue, reggaeton, cumbia et bachata pour les 5 styles latino principaux ou tout autre style de danse type indien, africain, hip hop, fitness, pop rock, électro...). Chorégraphies simples à suivre alliant exercices aérobiques et force musculaire intenses ou plus calmes permettant une dépense énergétique de type entraînement fractionné. <b>Lâcher prise, ambiance décontractée et dépense énergétique assurés !</b></p>
<p><b>GLOBAL FITNESS TRAINING</b></p>	<p>Cours de type entraînement à intervalles visant à travailler l’ensemble du corps. On allie Renfo/Cardio/Gainage/Coordination/Proprioception de manière variée., Excellent en reprise d’activité physique (les exercices peuvent s’adapter à tous) ou pour le maintien d’une bonne condition physique. En musique et dans la bonne humeur !</p>
<p><b>CIRCUIT TRAINING</b></p>	<p>Le circuit training est une méthode d’entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois le circuit terminé, l’enchaînement est repris depuis le début. Succession de divers exercices de renforcement musculaire combinés avec des exercices cardios, tout en alternant des exercices pour le haut puis le bas du corps.</p>

👉 les cheveux longs ou mi-longs doivent être attachés 👉

<p><b>Baby-Gym</b> <b>Baby-Gym Yoga</b> <b>Yoga pour enfants</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Short et T-shirt (ou survêtement).</li> <li>• Idéalement pieds nus sauf quand il fait froid.</li> <li>• 1 gourde d'eau</li> </ul> <p>⚠️ Aucun bijou ⚠️ Les tenues de ville ne sont pas autorisées (jupe, jean, etc.)</p>
<p><b>Loisir GAF</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legging / Cycliste / Shorty / bas de survêtement proche du corps + T-shirt manches courtes ou longues proche du corps (idéalement justaucorps)</li> <li>• 1 gourde eau obligatoire.</li> </ul> <p>⚠️ Survêtement baggy interdit ⚠️ aucun bijou ⚠️ Crop tops interdits 👉 Porter une brassière</p>
<p><b>Loisir GAM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Short et T-shirt (couleur au choix)</li> <li>• 1 gourde d'eau</li> </ul> <p>⚠️ pas de bijou</p>
<p><b>ZUMBA KIDS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paire de baskets style running PROPRES (Changer de chaussures avant le cours)</li> <li>• Tenue de sport libre, confortable (Habits amples OK)</li> <li>• 1 gourde eau obligatoire.</li> </ul>
<p><b>FITNESS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue de sport libre</li> <li>• BASKETS AVEC BON AMORTI <u>PROPRES</u> (changer de chaussures avant le cours)</li> <li>• Serviette</li> <li>• Eau</li> </ul>
<p><b>PILATES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenue de sport libre</li> <li>• Chaussettes ou pieds nus</li> <li>• Serviette</li> <li>• Eau</li> </ul>
<p><b>PARKOUR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Short et T-shirt</li> </ul> <p>⚠️ pas de bijou</p>