

Planning

LES MARDIS

17h-18h
Yoga douceur

18h-19h15 et 19h30-20h30
Hatha Yoga

LES MERCREDIS

Le matin:

9h30-10h30

APA

10h30-11h30

Gym douce

L'après-midi:

15h-16h15

Kung Fu enfant 6-9 ans

16h30-17h45

Kung Fu enfant 9-12 ans

18h-19h30

Tai Chi/Chi Cong

19h30-20h30

APA

20h30-21h30

Gym Cardio Fitness

Nous contacter

Saint Paul Gym
Mairie de Saint Paul
46 Avenue de Limoges
87260 Saint Paul

stpaulgym87260@gmail.com
06.64.45.18.46



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Saint Paul Gym c'est aussi une passerelles Sport Santé permettant de reprendre en douceur une activité physique grâce à un programme adapté de remise en forme. Les passerelles sont entièrement gratuites et ouvertes à tous, sur prescription médicale.

Demandez conseil à votre médecin ou n'hésitez pas à nous contacter !



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
GYM DOUCE
CARDIO FITNESS / RENFORCEMENT MUSCULAIRE
HATHA YOGA / YOGA DOUCEUR
CHI CONG / TAI CHI
KUN FU ENFANT



Nos activités

Yoga Douceur

Le yoga douceur repose sur des mouvements lents du corps. Il se base sur un travail adapté aux ressentis et aux capacités de chacun.

Mardi : 17h -18h

Hatha Yoga

Le hatha yoga est source de nombreux bienfaits sur le plan physique, mental et émotionnel. Cette discipline traditionnelle aide à améliorer la souplesse et la concentration grâce à un enchaînement de postures.

**Mardi : 18h15 - 19h15
19h30 - 20h30**

Activité Physique Adaptée (APA)

L'APA encourage la pratique d'une activité sportive pour les personnes atteintes de pathologies. L'activité, encadrée par un animateur formé à cette pratique, s'adapte aux capacités de chacun.

**Mercredi : 9h30 - 10h30
19h30 -20h30**

Gym Douce

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps tout en sollicitant les muscles sans jamais demander d'efforts violents. Elle est accessible à tous, sans limite d'âge, et s'avère être une excellente alliée pour préserver sa forme.

Mercredi : 10h30 - 11h30

Gym Cardio Fitness

Cette activité regroupe plusieurs exercices sportifs de remise en forme. La séance est rythmée par un enchaînement d'exercice de cardio, renforcement musculaire et étirement visant à améliorer la condition physique.

Mercredi : 20h30 - 21h30

Tai chi / Chi Cong

Dérivé des arts martiaux, le TAI CHI est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise. Le TAI CHI est une gymnastique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

On appelle CHI CONG des mouvements venus d'une gymnastique douce fondée sur la circulation du CHI (énergie vitale) CONG (exercice). Des mouvements lents, des exercices respiratoires et la concentration composent cette pratique.

Mercredi: 18h -19h30

Kung Fu Enfant

Le Kung Fu est à l'origine de tous les arts martiaux modernes tels que Karaté, Judo, Jujitsu.

Le kung-fu se pratique dès le plus jeune âge sous forme de jeux , d'exercices d'équilibre et de coordination de mouvements. On apprend à évoluer aux contacts des autres mais aussi à gérer ses émotions.

Cette pratique est synonyme de partage, de respect de la discipline et de dépassement de soi et écarte volontairement l'esprit de compétition.

**Mercredi : 15h-16h15 (6 à 9 ans)
16h30 -17h45 (9 à 12 ans)**