

GYM EN MUSIQUE

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

Ce cours est basé sur des techniques d'Aérogym, ou Cardio/Dance, mais aussi sur d'autres formes d'expressions corporelles.

C'est une activité qui a pour but d'entretenir et améliorer les capacités cardiorespiratoires. Par le mouvement en rythme, elle sollicite tous les muscles mais particulièrement ceux du système locomoteur (qui nous permettent de nous mouvoir).

La *gym en musique*, propose de petites chorégraphie qui entretiennent les capacités de coordination, de mémorisation et de déplacements dans l'espace

Description :

La séance s'articulera en 3 temps :

- L'échauffement qui prépare nos articulations, nos muscles
- L'apprentissage de divers pas et mouvements, enchaînés en courtes chorégraphies pour travailler en cardio
- des étirements pour un retour au calme.

Les styles de musiques varieront au fil des séances (musique du monde, rock, pop, variétés, etc..).

Ce cours associe activité physique adaptée aux seniors et plaisir de bouger en musique, apportant un entraînement en aérobie, détente et bien-être.

Les séances sont accessibles à tous danseurs ou pas.

Tenue et équipements nécessaires

Collant ou pantalon de gym, chaussures de sport obligatoires (pour préserver les articulations)

Bouteille d'eau et serviette