

A.L.C.

Salle de remise en forme et musculation, 2 allée Jacques Prévert, 60110 MERU. Tél : 03 44 52 35 08.

Remise en forme et musculation pour hommes et femmes à partir de 15 ans, sans limite d'âge maximale.

Objectifs :

- Pour femmes : tonification musculaire, remise en forme, remodelage de la silhouette, perte des tissus adipeux.
- Pour hommes : remise en forme, gain de volume musculaire, gain de force, renforcement du dos et de la ceinture abdominale.

Sous activités :

Elaboration de programmes individuels adaptés aux besoins de chacun.

Cours d'abdos-fessiers.

La salle de musculation et le cours d'abdos-fessiers sont sous la responsabilité de **Clairette Derenty, éducatrice sportive diplômée BEES HACUMESE..**

Le travail en salle est réparti en trois catégories :

1) les cartes-jeunes :

Ce sont des jeunes de moins de 22 ans, pour la plupart étudiant(e)s, pratiquant la musculation 2 fois par semaine en cours libre, en complément d'un autre sport (judo, basket, sport de combat...).

Un programme d'entraînement est établi à chacun, selon le sport pratiqué.

2) le circuit training :

Ce cours est réservé aux dames et aux jeunes filles. Les séances ont lieu 4 fois par semaine à des horaires bloqués.

Il s'agit d'un travail de groupe dirigé et chronométré, s'effectuant sur des machines à charges additionnelles. Le but étant de tonifier, remodeler la silhouette, perdre en tissu adipeux si besoin, sans prendre de volume musculaire.

Une séance se compose ainsi :

- un échauffement articulaire en musique, avec montée en température et accélération du rythme cardiaque,
- un circuit de 15 postes travaillant en priorité les parties du corps qui ont le plus besoin d'être tonifiées chez la femme,
- une dernière partie différente à chaque séance, concernant le travail des abdos, des fessiers ou de la taille, et contenant des étirements ou de la relaxation, et un retour au calme.

3) la musculation adultes :

Ce sont principalement des hommes, venant avec différentes motivations : remise en forme avec ou sans perte de poids, prise de volume musculaire, prise de force, musculation du dos (ou autre groupe musculaire) sur conseil médical.

Il s'agit d'un travail libre mais sous surveillance, un programme individuel d'entraînement étant établi à chacun selon ses besoins.

Cours d'abdos-fessiers :

Les séances sont basées sur le travail localisé des abdos et des fessiers. L'emploi de lests ou d'élastiques intensifie les exercices au tapis, afin de permettre de retrouver (ou de garder) un ventre plat et des fessiers toniques.

Ces séances sont recommandées à toutes les femmes désireuses de garder une silhouette harmonieuse, et elles sont indispensables après les grossesses (pour retrouver la ligne) ou pendant les régimes alimentaires.

INFO PRATIQUES :

Horaires :

selon le planning affiché (séances de circuit training féminin / séances tout public / séances abdos fessiers).

Circuit training féminin :

Lundi et mercredi de 14 h à 15 h 30

Jeudi de 19 h 30 à 21 h

Samedi de 9 h à 10 h

Abdos-fessiers :

Vendredi de 20 h à 21 h

Tout public :

Lundi : 15 h 30 à 20 h 30

Mardi : 9 h à 11 h 30 et 17 h à 20 h 30

Mercredi : 9 h à 11 h 30 et 15 h 30 à 20 h 30

Jeudi : 17 h à 19 h 30

Vendredi : 9 h à 11 h 30 et 17 h à 20 h

Samedi : 10 h à 12 h 30

Matériel nécessaire :

chaussures ne venant pas de l'extérieur, 1 serviette, 1 vêtement élastique et confortable, 1 bouteille d'eau.