# NOS ACTIVITÉS
# GYM LOISIRS

**SAISON 2025 - 2026**

## PILÂTES

**( LAURENT, ELISABETH, NOËL, THAÏS)**

Une méthode d'entraînement physique et de remise en forme qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les muscles abdominaux sont très sollicités mais les exercices sont assez doux, pratiqués sans mouvement brusque ni choc, avec beaucoup de contrôle et en lien avec la respiration.

**Objectif** : Maintenir une bonne posture, développer les muscles de façon équilibrée avec un travail sur tout le corps et améliorer la souplesse.

## GYM DOUCE / SENIORS

**GYM DOUCE : EQUILIBRE**
**(EVELYNE LOZON)**

Renforcement, travail postural et étirements exécutés tout en douceur en respectant l'anatomie et l'équilibre physique de chacun ; afin d'éviter les tensions et apporter un soulagement des parties du corps touchées par le stress.

**Objectif** : Amélioration de l'équilibre et de la fonction respiratoire, renforcement articulaire, assouplissement général des muscles et des articulations.

**GYM DOUCE : DÉTENTE**
**(EVELYNE LOZON)**

Gym douce enrichie par un mélange de strech, yoga et relaxation pour une meilleure sensation de bien-être.

**Objectif** : Créer des liens avec les autres, pratiquer une activité douce et raisonnée ou conserver un acquis physique pour les personnes anciennement sportives.

## GYM TRAD

**GYM TONIC**
**(ERIC BERLIOZ)**

Travail complet varié à chaque cours aussi bien sur le plan musculaire que cardio-vasculaire :
Echauffements afin de réveiller le corps en douceur, travail cardio ludique en musique, exercices de renforcement musculaire (en utilisant différents accessoires pour intensifier le travail : haltères, élastiques, lests...), étirements et relaxation.

**Objectif** : Amélioration de la condition physique, de l'endurance musculaire, cardiaque et pulmonaire.

**REMISE EN FORME : GYM D'ENTRETIEN**
**( MARIE-CARMEN HERNANDEZ)**

Travail d'entretien corporel pour préserver la mobilité articulaire, la coordination et procurer un certain équilibre entre les groupes musculaires, tout en respectant les principes de l'anatomie fonctionnelle du corps en mouvement.

**Objectif** : Aider à optimiser les possibilités du corps. Meilleure gestion de l'équilibre mental et physique.

**REMISE EN FORME : RENFO GÉNÉRAL**
**(EVELYNE LOZON & DIDIER LALANDE)**

Des cours de gym traditionnelles alternant le renforcement musculaire et le stretch dynamique d'une intensité moyenne.

**Objectif** : Renforcement général de tout le corps pour une bonne posture dans les activités de la vie quotidienne.

# PILÂTES

## Planning

| Lundi | Mardi | Mercredi | Vendredi |
|---|---|---|---|
| | | | 10h00 - 11h00<br>La Tréso<br>Noël Deschamps |
| | | | 11h00 - 12h00<br>La Tréso<br>Noël Deschamps |
| | | 12h15 - 13h15<br>La Tréso<br>Elisabeth Marboeuf Paho | 12h15 - 13h15<br>La Tréso<br>Noël Deschamps |
| 18h45 - 19h45<br>Maison de l'enfant<br>Laurent Grandry | 13h15 - 14h15<br>La Tréso<br>Elisabeth Marboeuf Paho | 13h15 - 14h15<br>La Tréso<br>Elisabeth Marboeuf Paho | |
| 19h45 - 20h45<br>Maison de l'enfant<br>Laurent Grandry | 17h00 - 18h00<br>Gymnase Duclos<br>Thaïs Fouquet | | |
| 20h45 - 21h45<br>Maison de l'enfant<br>Laurent Grandry | 18h00 - 19h00<br>Gymnase Duclos<br>Thaïs Fouquet | 19h00 - 20h00<br>Gymnase Cerdan<br>Thaïs Fouquet | |

## L'activité :

Cette méthode d'entraînement physique et de remise en forme s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle repose sur 9 principes de base : respiration, contrôle, centrage et alignement, concentration, précision, fluidité, coordination, relâchement, étirements. Les muscles abdominaux sont très sollicités, mais les exercices sont assez doux, sans mouvements brusques ni chocs.

Objectif : Maintenir une bonne posture, développer de façon équilibrée les muscles par un travail sur tout le corps, améliorer la souplesse.

### INSTALLATIONS SPORTIVES

- Maison de l'enfant : 10 av. rue Thorez - 92240, Malakoff
- Dojo - Gymnase Duclos : Place de la République - 92240, Malakoff
- Salle USMM - La Tréso : 8 passage du nord, accès par le parking en face de la Médiathèque
- Gymnase CERDAN : 39, rue Avaulée - Malakoff

3, PLACE DU 14 JUILLET - 92240, MALAKOFF

# GYM TRADITIONNELLE

## Planning

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| 09h00 - 10h00<br>Gymnase Cerdan<br>Eric Berlioz | 12h15 - 13h15<br>Gymnase Rousseau<br>Eric Berlioz | 18h00 - 19h00<br>Gymnase Cerdan<br>Evelyne Lozon | 12h15 - 13h15<br>Gymnase Rousseau<br>Eric Berlioz | |
| 17h45 - 18h45<br>Gymnase Rousseau<br>Eric Berlioz | 19h00 - 20h00<br>Gymnase Langevin<br>Eric Berlioz | | 17h30 - 18h30<br>Gymnase Rousseau<br>Carmen Hernandez | |
| 18h00 - 19h15<br>Gymnase Cerdan<br>Didier Lalande | | | 18h30 - 19h30<br>Gymnase Rousseau<br>Carmen Hernandez | |
| 18h45 - 19h45<br>Gymnase Rousseau<br>Eric Berlioz | | | | |

### Gym tonique

Travail complet varié à chaque cours aussi bien sur le plan musculaire que cardio-vasculaire : Echauffements afin de réveiller le corps en douceur, travail cardio ludique en musique, exercices de renforcement musculaire (en utilisant différents accessoires pour intensifier le travail : haltères, élastiques, lests...), étirements et relaxation.

**Objectif :** Amélioration de la condition physique, de l'endurance musculaire, cardiaque et pulmonaire.

### Gym d'entretien, Remise en forme

Travail d'entretien corporel pour préserver la mobilité articulaire, la coordination et procurer un certain équilibre entre les groupes musculaires, tout en respectant les principes de l'anatomie fonctionnelle du corps en mouvement.

**Objectif :** Aider à optimiser les possibilités du corps. Meilleure gestion de l'équilibre mental et physique.

### Renforcement général, Remise en forme

Des cours de gym traditionnelles alternant le renforcement musculaire et le stretch dynamique d'une intensité moyenne.

**Objectif :** Renforcement général de tout le corps pour une bonne posture dans les activités de la vie quotidienne.

### INSTALLATIONS SPORTIVES

- Gymnase CERDAN : 39, rue Avaulée - Malakoff
- Gymnase LANGEVIN, Ecole primaire : Entrée par rue Jean Mermoz
- Gymnase ROUSSEAU : 10 bis rue Auguste Dumont - 92240, Malakoff

3, PLACE DU 14 JUILLET - 92240, MALAKOFF

# GYM DOUCE / SENIOR

## Planning

| Lundi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|
| 10h00 - 11h00<br>Gymnase Cerdan - Poly<br>Evelyne Lozon | | 10h00 - 11h00<br>Gymnase Cerdan - Dojo<br>Evelyne Lozon | 10h00 - 11h00<br>Gymnase Cerdan - Dojo<br>Evelyne Lozon |
| | 17h00 - 18h00<br>Gymnase Cerdan - Poly<br>Evelyne Lozon | | |

### Gym douce : Equilibre

Renforcement, travail postural et étirements exécutés tout en douceur en respectant l'anatomie et l'équilibre physique de chacun ; afin d'éviter les tensions et apporter un soulagement des parties du corps touchées par le stress.

Objectif : Amélioration de l'équilibre et de la fonction respiratoire, renforcement articulaire, assouplissement général des muscles et des articulations.

### Gym douce : Détente

Gym douce enrichie par un mélange de strech, yoga et relaxation pour une meilleure sensation de bien-être.

Objectif : Créer des liens avec les autres, pratiquer une activité douce et raisonnée ou conserver un acquis physique pour les personnes anciennement sportives.

### INSTALLATIONS SPORTIVES

- Dojo - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.
- Salle Polyvalente - Stade Cerdan : entrée par 37-39 rue Avaulée - 92240, Malakoff.