



NOS ACTIVITÉS GYM LOISIRS

SAISON 2026 - 2027

PILÂTES

(LAURENT, ELISABETH, NOËL, THAÏS, OUAHIDA)

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 stretch, 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

La Tréso
Noël Deschamps

11h00 - 12h00

La Tréso
Noël Deschamps

12h15 - 13h15

La Tréso
Elisabeth Marboeuf Paho

12h15 - 13h15

La Tréso
Noël Deschamps

18h45 - 19h45

Maison de l'enfant
Laurent Grandry

13h15 - 14h15

La Tréso
Ouahida Remache

13h15 - 14h15

La Tréso
Elisabeth Marboeuf Paho

13h30 - 14h30

La Tréso
Thaïs Fouquet

19h45 - 20h45

Maison de l'enfant
Laurent Grandry

17h00 - 18h00

Gymnase Duclos
Thaïs Fouquet

18h00 - 19h00

Gymnase Duclos
Thaïs Fouquet

19h00 - 20h00

Gymnase Cerdan
Prof. à confirmer

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

Gymnase Cerdan (Poly)

Eric Berlioz

17h30 - 18h30

Gymnase Cerdan (Poly)

Eric Berlioz

18h00 - 19h15

Gymnase Cerdan (Dojo)

Didier Lalande

18h30 - 19h30

Gymnase Cerdan (Poly)

Eric Berlioz

12h15 - 13h15

Gymnase Cerdan

Eric Berlioz

18h00 - 19h00

Gymnase Cerdan

Evelyne Lozon

19h00 - 20h00

Gymnase Langevin

Eric Berlioz

12h15 - 13h15

Gymnase Cerdan

Eric Berlioz

18h00 - 19h00

Gymnase Delbo

Carmen Hernandez

19h00 - 20h00

Gymnase Delbo

Carmen Hernandez

12h15 - 13h15

Gymnase Cerdan

Eric Berlioz

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.

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.

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.

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

GYM DOUCE / SENIOR

Planning

Lundi	Mercredi	Vendredi
10h00 - 11h00 Gymnase Cerdan - Poly Evelyne Lozon 		10h00 - 11h00 Gymnase Cerdan - Dojo Evelyne Lozon 
11h00 - 12h00 Gymnase Cerdan - Poly Evelyne Lozon 	17h00 - 18h00 Gymnase Cerdan - Poly 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 stretch, 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.