

Année 2020/2021

Thème : Sports



Gym Zen

Niveaux 1 & 2

Intervenante : Véronique GAUCHARD

Éducateur sportif D.E. Certifiée en Pilates et Pilates Post Thérapie. Maître praticienne en PNL Humaniste

Le cours de gym zen est constitué, en première partie, de prise de conscience du corps et des alignements articulaires, tout en apprenant à respirer correctement sur le mouvement.

Toutes les grandes ceintures du corps sont mobilisées (scapulaire et pelvienne), ainsi que des exercices pour renforcer les muscles profonds du dos et corriger les défauts de postures.

En seconde partie des exercices de mobilisations (sur chaise afin de stabiliser le bassin) en respectant l'amplitude de chacun, puis un travail d'équilibre et de proprioception.

En troisième partie des étirements peuvent se faire au sol sur tapis.

Cette année une petite nouveauté : un peu de renforcement musculaire en douceur.

Le cours se termine par une relaxation accompagnée sur fond musical apaisant.



L'objectif de ce cours est de maintenir et de relancer la mobilité du corps, tout en trouvant des ressources et savoir respecter ses propres limites. Chacun étant unique.

Le cours se déroule dans un esprit convivial et de bienveillance, où il est donné à chacun de se rencontrer soi-même, à travers le plaisir du geste et l'écoute de soi, tout en pouvant échanger avec les autres.

Pensez à vous munir impérativement d'un tapis de sol et de chaussons de gym, ou possibilité de rester en chaussettes.

Jour et heure : vendredi de 9h00 à 10h00 pour le niveau 1

et : vendredi de 10h00 à 11h00 pour le niveau 2

Nombre de séances : **Session 1 : 8 séances** et **session 2 : 19 séances**

Attention : 12 étudiants maximum par niveau

Lieu : Université Inter-Âges

Calendriers *non contractuels susceptibles d'être modifiés*

Session 1 par niveau : 62,00 €

Septembre	Octobre	Novembre
18	2	6
25	9	13
	16	20

Session 2 par niveau : 149,00 €

Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
27	4	8	5	5	2	7
	11	15	12	12	9	21
	18	22		19	16	
		29		26		

Année 2019/2020



Thèmes : Sports

Réveillez vos muscles !

Intervenant : Romuald BOUCHERON
Educateur sportif

Venez effectuer, d'une façon simple, efficace et dans la convivialité, un ensemble d'exercices, avec ou sans appareils de musculation, visant à améliorer vos qualités physiques : tonus musculaire, endurance, équilibre....

Le tout, sous la conduite d'un professeur diplômé d'état.



Un certificat médical, attestant la non contre-indication à cette discipline, sont obligatoires et devront être remis au secrétariat de l'UIA, avant le début des cours. Si le certificat médical remis l'année dernière portait la mention "valable pour 3 ans", il est valable pour l'année 2020/2021.

Pour ces séances, il vous sera demandé d'apporter une serviette et une bouteille d'eau.

Jour et heure : mardi de 9h45 à 10h30 ou de 14h00 à 14h45
Nombre de séances : **Session 1 : 7 séances** et **Session 2 : 20 séances**
Lieu : Complexe sportif « Jacques Marinelli », rue Doré à Melun
Attention : 15 étudiants maximum par créneau !

Calendriers non contractuels susceptibles d'être modifiés

Session 1 **Tarif : 41,00 €**

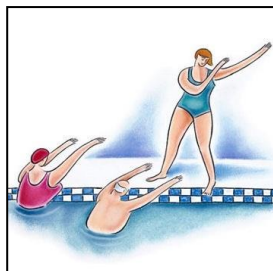
Septembre	Octobre	Novembre
15	6	3
22	13	10
29		

Session 2 **Tarif : 117,00 €**

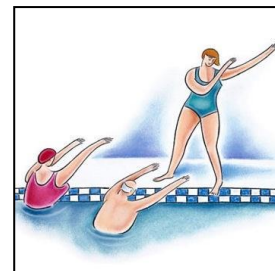
Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
17	1	5	2	2	6	4
24	8	12	9	9	13	11
	15	19		16		
		26		23		
				30		

Année 2020/2021

Thèmes : Sports



Aquagym



Piscine Municipale de Melun
Intervenants : *Maîtres-nageurs de la piscine de Melun*

Pour le bien-être de beaucoup d'entre vous, les cours de gymnastique dans l'eau sont assurés par un maître-nageur diplômé, qui propose un programme adapté aux seniors : « *douceur, bien-être et santé* ». La durée des séries peut varier selon l'intensité, ou le groupe musculaire travaillé.

Un certificat médical de moins de 3 mois, attestant la non contre-indication à cette discipline, est obligatoire et doit être remis au secrétariat de l'UIA, avant le début des cours. Si le certificat médical remis l'année dernière portait la mention "valable pour 3 ans", il est valable pour l'année 2020/2021.

Ouverture de la piscine à 15h50 - Accès au petit bassin à 16h00 - Douche, bonnet de bain et bouteille d'eau obligatoires !

Jours : **mardi Ou jeudi Ou vendredi**
Créneaux horaires : **16h00 à 16h45**
Nombre de séances : **Session 1 : 5 séances et Session 2 : 22 séances**
Lieu : **Piscines Municipales de Melun, 50 Quai du Maréchal Joffre**

Calendriers non contractuels susceptibles d'être modifiés

Session 1 Tarif : 29,00 € /Créneau

Mardi

Septembre	Octobre
15	6
22	13
29	

Jeudi

Septembre	Octobre
10	1
17	8
24	

Vendredi

Septembre	Octobre
11	2
18	9
25	

Session 2 Tarif : 129,00 € /Créneau

Mardi

Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
3	1	5	2	2	6	4
10	8	12	9	9	13	11
17	15	19		16		
24		26		23		
				30		

Jeudi

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
15	5	3	7	4	4	1	6
	12	10	14	11	11	8	
	19	17	21		18	15	
	26		28		25		

Vendredi

Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
16	6	4	8	5	5	2	7
	13	11	15	12	12	9	
	20	18	22		19	16	
	27		29		26		

Année 2020/2021

Thème : Sports



Gym Zen

Niveaux 1 & 2

Intervenante : Véronique GAUCHARD

Éducateur sportif D.E. Certifiée en Pilates et Pilates Post Thérapie. Maître praticienne en PNL Humaniste

Le cours de gym zen est constitué, en première partie, de prise de conscience du corps et des alignements articulaires, tout en apprenant à respirer correctement sur le mouvement.

Toutes les grandes ceintures du corps sont mobilisées (scapulaire et pelvienne), ainsi que des exercices pour renforcer les muscles profonds du dos et corriger les défauts de postures.

En seconde partie des exercices de mobilisations (sur chaise afin de stabiliser le bassin) en respectant l'amplitude de chacun, puis un travail d'équilibre et de proprioception.

En troisième partie des étirements peuvent se faire au sol sur tapis.

Cette année une petite nouveauté : un peu de renforcement musculaire en douceur.

Le cours se termine par une relaxation accompagnée sur fond musical apaisant.



L'objectif de ce cours est de maintenir et de relancer la mobilité du corps, tout en trouvant des ressources et savoir respecter ses propres limites. Chacun étant unique.

Le cours se déroule dans un esprit convivial et de bienveillance, où il est donné à chacun de se rencontrer soi-même, à travers le plaisir du geste et l'écoute de soi, tout en pouvant échanger avec les autres.

Pensez à vous munir impérativement d'un tapis de sol et de chaussons de gym, ou possibilité de rester en chaussettes.

Jour et heure : vendredi de 9h00 à 10h00 pour le niveau 1

et : vendredi de 10h00 à 11h00 pour le niveau 2

Nombre de séances : **Session 1 : 8 séances** et **session 2 : 19 séances**

Attention : 12 étudiants maximum par niveau

Lieu : Université Inter-Âges

Calendriers *non contractuels susceptibles d'être modifiés*

Session 1 par niveau : 62,00 €

Septembre	Octobre	Novembre
18	2	6
25	9	13
	16	20

Session 2 par niveau : 149,00 €

Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
27	4	8	5	5	2	7
	11	15	12	12	9	21
	18	22		19	16	
		29		26		

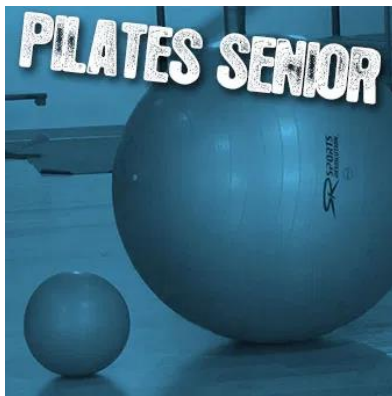
Année 2020/2021

Thème : Sports

Méthode Pilates Débutants

Intervenante : Véronique GAUCHARD

Éducatrice sportive D.E. Certifiée en Pilates et Pilates Post Thérapie. Maître praticienne en PNL Humaniste



La philosophie de Joseph Pilates résidait dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Le cours est composé de différentes postures portant chacune un nom.

Les huit principes sont : la fréquence, la maîtrise du mouvement, la fluidité, la précision, l'isolation, la respiration, le centrage et la concentration.

Une des particularités du Pilates est le renforcement de ce que J. Pilates appelait « le centre », l'alliance du périnée et du transverse (muscle profond de la sangle abdominale).

Ainsi, toutes les postures partent de ce centre et les abdominaux se renforcent bien plus efficacement, en profondeur, en respectant le périnée (bien souvent mal

utilisé lors de séances d'abdos traditionnels.

Le professeur détaille les postures et accorde beaucoup d'attention lors de leurs exécutions par les élèves. Avec cette méthode, vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler. Et encore pour ceux et celles qui n'appréciaient pas la gymnastique, à retrouver le plaisir du mouvement tout en prenant soin de soi.

Sur le cours débutant, il est accordé beaucoup d'attention sur l'engagement du centre et tous les moyens pédagogiques sont utilisés afin que chacun puisse évoluer de façon efficace et à son rythme.



Pensez à vous munir impérativement d'un tapis de sol et de chaussons de gym, ou possibilité de rester en chaussettes.

Jour et heure : mercredi de 14h00 à 15h00

Nombre de séances : **Session 1 : 9 séances** et **session 2 : 18 séances**

Attention : 12 étudiants maximum

Lieu : Université Inter-Âges

Calendriers non contractuels susceptibles d'être modifiés

Session 1 par niveau : 70,00 €

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
16	7	4	2
23	14	18	
30		25	

Session 2 par niveau : 141,00 €

Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
9	6	3	3	7	5
16	13	10	10	14	12
	20		17		19
	27		24		26
			31		