

AQUAGYM



GA1 - Lundi	de 8h15 à 9h00
GA2 - Lundi	de 13h30 à 14h15
GA3 - Jeudi	de 8h15 à 9h00
GA4 - Mardi	de 8h15 à 9h00
GA5 - Mardi	de 13h30 à 14h15
GA6 - Jeudi	de 13h30 à 14h15

L'aquagym se déroule dans le petit bassin de la piscine municipale. Des mouvements simples de gymnastique effectués dans l'eau permettent aux articulations de travailler à la fois de façon plus souple et plus profonde.

*Lieu : Piscine Brossolette, 51 rue Pierre Brossolette - Saint Maur, avec **Hervé MAGNIER***

QIGONG

H

GQ1 - Jeudi de 10h30 à 12h00
du 3 Octobre 2024 au 12 Juin 2025



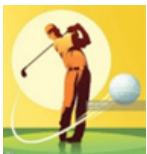
Taijiquan et Qigong, sont des activités physiques d'origine chinoise, reconnues pour leurs bienfaits sur la santé. L'exécution de mouvements lents améliore la tonicité musculaire, augmente la mémoire, entretient la souplesse du système musculo-squelettique. Les cours, dispensés par une Professeure diplômée d'état (DEJEPS AMCI) se déroulent dans une ambiance studieuse et avec bonne humeur.

N'hésitez pas à venir essayer...

*Lieu : 78 rue du Docteur Roux, 94100 Saint Maur, avec **Florence CHOFRUT***

GOLF

- GC -



Parcours et compétitions, dans une ambiance conviviale sur les terrains de la région.

Jours et heures communiqués par l'animateur de l'activité.

*Responsable : **J.M GARDEY, 06 89 84 84 79***

GYM DOUCE

H



GE1 - Mercredi de 12h30 à 13h30

GE2 - Mercredi de 11h30 à 12h30

GE3 - Vendredi de 11h30 à 12h30

Renforcement musculaire adapté et stretching postural. Cours spécial "seniors" par un professeur, diplômé d'État (métiers de la forme) et spécialisé seniors.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.

PILATES

H



GE5 - Lundi de 11h00 à 12h00

GE6 - Mardi de 11h00 à 12h00

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration générale des fonctions physiques.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.

SORTIES PEDESTRES

H



GD - (12 km environ) - Jeudi de 13h30 à 17h00

GD1 - (8 km environ) - Vendredi de 13h30 à 16h00

Nos sorties proposent des parcours variés à proximité de Saint-Maur, vous permettant de concilier marche, nature, patrimoine régional et convivialité (temps de marche environ 2 ou 3 heures). Sorties de la journée à la belle saison. Avec Michèle DUFOURCQ et Michel STEPHANO.

STRETCHING POSTURAL

H

SP - Mercredi de 14h00 à 15h00



Une séance de Stretching Postural® joue sur les étirements progressifs et des contractions musculaires profondes pour solliciter largement les muscles du dos mais aussi des chaînes musculaires globales (bas du corps : cuisses et fessiers), les hanches, les bras...

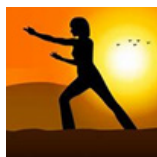
Avec la pratique, ces différentes cibles de travail dissipent peu à peu les maux de dos, les raideurs musculaires et articulaires ainsi que les tensions.

Avec Brigitte SAMSON

TAI CHI CHUAN

H

GT2 - Jeudi de 9h00 à 10h30



Taijiquan et Qigong, sont des activités physiques d'origine chinoise, reconnues pour leurs bienfaits sur la santé. L'exécution de mouvements lents améliore la tonicité musculaire, augmente la mémoire, entretient la souplesse du système musculo-squelettique. Les cours, dispensés par une Professeure diplômée d'état (DEJEPS AMCI), se déroulent dans une ambiance studieuse et avec bonne humeur.

N'hésitez pas à venir essayer...

Lieu : 78 rue du Docteur Roux, 94100 Saint Maur. Salle 5

Avec Florence CHOFRUT

TENNIS

H

GB - Session 1h00

GB2 - Session 2h00



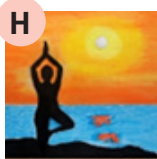
Cours au parc du Tremblay les lundis ou jeudis entre 10h et 12h de 1 heure, 2 heures par semaine au choix. Rencontres amicales.

D'octobre à mars, l'UPT bénéficie de courts couverts et aux beaux jours des courts de plein air.

L'inscription ne vaut que pour les périodes hors des vacances scolaires.

Responsable du planning : André Tardy, 01 41 95 74 39

YOGA



H

GY1 - Vendredi de 8h45 à 9h45

GY2 - Vendredi de 10h00 à 11h00

GY3 - Jeudi de 12h00 à 13h00

Le yoga est accessible à tous.

Ecoutez votre corps et respirez pendant les poses pour lâcher prise, améliorer la mobilité, renforcer les muscles et trouver l'équilibre. Chaque séance commence par la conscience de soi et se termine par une relaxation profonde pour intégrer les bienfaits.

Lieu : UPT

Professeur : Valérie JORGE, certifiée Yoga Alliance.

ZUMBA



H

ZU - Mercredi de 14h00 à 15h00

Des exercices sans "contraintes"; en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Lieu : Magic Form, 57 avenue Henri Martin, Saint Maur.