

# ENTRETIEN DE LA FORME PHYSIQUE



**Responsable : Astrid STEVENS**

e-mail: [mandastevens@orange.fr](mailto:mandastevens@orange.fr)

Tel : 02 51 34 03 76

Aidée par Chantal MEYER

[Chantal.meyer44@orange.fr](mailto:Chantal.meyer44@orange.fr)

**Reprise de l'activité :**  
**Le 03 octobre 2018 (groupes 1et 2)**  
**et le 10 octobre ( groupe 3)**

Le cours se déroule depuis 10 ans, en groupes de 20 personnes environ pendant  $\frac{3}{4}$  heure.

Actuellement nous sommes nombreux et le cours comporte deux ou trois groupes.

Il dure  $\frac{3}{4}$  heures et est divisé en 3 parties :

- **la première partie** dure 5-10 minutes. C'est un échauffement : petits pas de course, sauts sur place, exercices de respiration...



- **la deuxième partie** est une série d'exercices

concernant un ou plusieurs groupes musculaires particuliers

par exemple : une séance consacrée aux abdos et dorsaux,

une autre consacrée à la musculation des bras ou des jambes, une autre à des étirements...

Cette partie dure environ  $\frac{1}{2}$  heure.

- **la troisième partie**, le retour au calme, dure environ 5 à 10 minutes, elle est, en général consacrée à des exercices d'équilibre simples.



**Les cours ont lieu le mercredi matin à l'Avocette salle A de 9H à 12H:**

**Groupe 1**

**Groupe 2**

**Groupe 3**

Le but de ces séances est de «bouger» ensemble,

**chacun à son rythme et selon ses possibilités, sous sa propre responsabilité.**