

Baby-gym	<p>Pour jouer, grimper, rouler, s’amuser. Dès 15 mois à 6 ans, la Vigilante de Noisy-le-Sec, sous l’égide de la Fédération Française de Gymnastique, propose la Baby Gym, une activité idéale pour apprendre à maîtriser son corps !</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Educ/Baby_Gym</i></p>
Gymnastique Acrobatique (GAc)	<p>Vous aimez évoluer au rythme de la musique, grimper sur les épaules de votre partenaire et exécuter des acrobaties ? La Gymnastique Acrobatique est un mélange d’acrobaties et de chorégraphies réalisées individuellement et collectivement. La chorégraphie, réalisée en musique, renforce la dimension artistique de cette discipline.</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Acrobatique</i></p>
Parkour	<p>Une des dernières activités acrobatiques proposées par la Fédération Française de Gymnastique ! C’est une activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clés qui illustrent ce concept.</p> <p><i>Plus d’informations sur le site de la FFGym : https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Acro/FreestyleGym</i></p>
Gym Loisirs GAM/GAF	<p>Pour une pratique ludique pour tous. Cette activité est destinée à un public souhaitant découvrir la Gymnastique aux agrès et progresser en douceur au travers de programmes spécialement étudiés pour une pratique de loisir.</p>
Gymnastique Artistique Masculine (GAM) Gymnastique Artistique Féminine (GAF)	<p style="text-align: center;">Pratique compétitive (la validation de l’entraîneur est obligatoire)</p> <p>GAM : https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Masculine GAF : https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Feminine</p>
	<p>UNE PRATIQUE DYNAMIQUE ET POSITIVE, PENSÉE POUR TOUS + D’EXPERTISE : Maîtriser son corps, exploiter son plein potentiel, comprendre le geste juste pour une application quotidienne + DE BIEN ÊTRE : Une discipline qui concilie bien-être et dépense énergétique. Un impact attendu sur la santé physique et mentale du pratiquant. + DE PLAISIR : Des exercices adaptés à ses envies, mais surtout ses besoins, pour une pratique responsable et durable. + D’ÉQUILIBRE : Des activités prévues pour améliorer ou préserver la santé du pratiquant quels que soit ses objectifs sportifs et son niveau de condition physique.</p>
HIIT	<p>Le HIIT ou High Intensity Interval Training permet de travailler aussi bien le cardio que le renforcement musculaire. C’est une méthode fondée sur un entraînement en intervalles de haute intensité composé de phases d’action puis de récupération active.</p>
ZUMBA®	<p>La Zumba est un programme d’entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. 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.</p>
GLOBAL FITNESS TRAINING	<p>Cours de Gym Tonic avec une intensité physique plus soutenue</p>
CIRCUIT TRAINING	<p>Le circuit training est une méthode d’entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois le circuit terminé, l’enchaînement est repris depuis le début. Succession de divers exercices de renforcement musculaire combinés avec des exercices cardios, tout en alternant des exercices pour le haut puis le bas du corps.</p>
ADO’FITNESS	<p>3 groupes d’activités pourront vous être proposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire (<i>Gym Tonic, Abdos-Fessiers, ...</i>) - Coordination et endurance aérobie (<i>Step, ...</i>) - Elasticité musculaire (<i>stretching, ...</i>)