



# Définitions de nos activités

<p><b>Baby-gym</b></p>	<p><b>Pour jouer, grimper, rouler, s'amuser.</b> 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 ! <i>Plus d'informations sur le site de la FFGym : <a href="https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Educ/Baby_Gym">https://www.ffgym.fr/Evoluqym/Educ/Baby_Gym</a></i></p>
<p><b>Yoga pour enfants</b></p>	<p>Le yoga pour les enfants aide à relâcher les tensions. Les exercices respiratoires et les postures canalisent leur énergie tandis que la relaxation en fin de séance leur offre un moment de détente idéal pour décompresser et leur permettre de clôturer le cours en beauté.</p>
<p><b>Parkour</b></p>	<p><b>Une des dernières activités acrobatiques proposées par la Fédération Française de Gymnastique !</b> C'est une activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. <b>Fun, exploits, défis</b> sont les mots clés qui illustrent ce concept. <i>Plus d'informations sur le site de la FFGym : <a href="https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Parkour">https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Parkour</a></i></p>
<p><b>Gym Loisirs GAM/GAF (6 - 13 ans inclus)</b></p>	<p><b>Pour une pratique ludique pour tous.</b> 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>
<p><b>Gym Agrès Loisirs Ado/adultes</b></p>	<p>Ouvert aux adolescent(e)s dans leur(e) 15<sup>e</sup> année, ce cours mixte est réservé à des gymnastes souhaitant continuer à pratiquer la gymnastique sur les agrès sans la pression de la compétition ou à des sportifs voulant découvrir la gymnastique artistique masculine ou féminine.</p>
<p><b>Gymnastique Artistique Masculine (GAM) Féminine (GAF)</b></p>	<p><b>Pratique compétitive (la validation de l'entraîneur est obligatoire)</b> <b>GAM :</b> <a href="https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Masculine">https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Masculine</a> <b>GAF :</b> <a href="https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Feminine">https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Les_disciplines/Gymnastique_Artistique_Feminine</a></p>
	<p>Une discipline née de l'expertise des équipes techniques et du staff médical, élaborée en collaboration avec les meilleurs du mouvement humain, l'Institut De Gasquet et l'Institut de biomécanique Georges Charpak. Gym+, l'activité de sport-santé de la Fédération Française de Gymnastique, permet aux pratiquants de bouger selon leurs envies, leurs capacités, dans l'univers gymnique mais pas seulement, le tout en toute sécurité avec un coach certifié.  <a href="https://www.ffgym.fr/Evoluqym/gym_plus">https://www.ffgym.fr/Evoluqym/gym_plus</a></p>
<p><b>PILATES DÉBUTANT</b></p>	<p>Cours de renforcement musculaire des muscles profonds. Basée sur les principes élaborés par Joseph Pilates, la technique combine des méthodes orientales (telles que le yoga avec un focus sur la respiration, la souplesse et la relaxation du corps et de l'esprit) et occidentales (fondées sur le développement de la force et de l'endurance). J. Pilates a sélectionné le meilleur de ces disciplines en les adaptant et en tenant compte des capacités de chacun. Cours qualitatif (précision et contrôle du geste) et non quantitatif (nombre de répétitions limitées), il permet de se muscler en toute conscience grâce à la synchronisation de l'effort et de la respiration. Notre instructeur utilise la technique hypopressive APOR® (Approche POSTuro Respiratoire) de B. De Gasquet.</p>
<p><b>HIIT</b></p>	<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>
<p><b>ZUMBA®</b></p>	<p>Cours dansé sur tous types de musique (salsa, merengue, reggaeton, cumbia et bachata pour les 5 styles latino principaux ou tout autre style de danse type indien, africain, hip hop, fitness, pop rock, électro...). Chorégraphies simples alliant phases intenses ou plus calmes permettant une dépense énergétique de type entraînement fractionné. Lâcher prise, ambiance décontractée et dépense énergétique assurés !</p>
<p><b>CARDIO-RENFO</b> <i>cours labellisé</i> </p>	<p>Envie de brûler des calories et d'améliorer votre endurance ? Notre cours de Cardio/Renfo est fait pour vous ! Conçu pour offrir un entraînement complet, le cours combine des phases intenses de cardio qui mettront votre cœur à l'épreuve, avec des séquences de renforcement musculaire ciblées pour tonifier l'ensemble du corps. Travail efficace et varié, inspiré des principes de l'interval training (méthodes reconnues comme le Tabata). Chaque séance est une invitation à dépasser vos limites tout en respectant votre rythme. Débutant ou confirmé, vous sentirez l'énergie monter et vos muscles travailler en profondeur. Rejoignez-nous pour une expérience revigorante qui vous aidera à booster votre forme physique, à gagner en force, en puissance et en vitalité.</p>
<p><b>CIRCUIT TRAINING</b></p>	<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>



## LES TENUES POUR NOS ACTIVITÉS



👉 les cheveux longs ou mi-longs doivent être attachés 👉

<b>Baby-Gym</b> <b>Baby-Gym Yoga</b> <b>Yoga pour enfants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Short et T-shirt (ou survêtement).</li><li>● Idéalement pieds nus sauf quand il fait froid.</li><li>● 1 gourde d'eau</li></ul> <p>⚠️ Aucun bijou ⚠️ Les tenues de ville ne sont pas autorisées (jupe, jean, etc.)</p>
<b>Loisirs GAF</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Legging / Cycliste / Shorty / bas de survêtement proche du corps + T-shirt manches courtes ou longues proche du corps (idéalement justaucorps)</li><li>● 1 gourde d'eau obligatoire.</li></ul> <p>⚠️ Survêtement baggy interdit ⚠️ aucun bijou ⚠️ Crop tops interdits 👉 Porter une brassière</p>
<b>Loisirs GAM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Short et T-shirt (couleur au choix)</li><li>● 1 gourde d'eau</li></ul> <p>⚠️ pas de bijou</p>
<b>ZUMBA KIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Paire de baskets style running PROPRES (changer de chaussures avant le cours)</li><li>● Tenue de sport libre, confortable (Habits amples OK)</li><li>● 1 gourde d'eau obligatoire.</li></ul>
<b>FITNESS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tenue de sport libre</li><li>● BASKETS AVEC BON AMORTI <u>PROPRES</u> (changer de chaussures avant le cours)</li><li>● Serviette</li><li>● Eau</li></ul>
<b>PILATES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tenue de sport libre</li><li>● Chaussettes ou pieds nus</li><li>● Serviette</li><li>● Eau</li></ul>
<b>PARKOUR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Short et T-shirt</li></ul> <p>⚠️ pas de bijou</p>