

Redynamisez-vous

Gymnase Maurice Herzog
dimanche 8 avril de 10h à 12h30



ACTIVITÉS GRATUITES

de 10h à 11h

- Yoga
- Qigong
- Self défense directe
- Conférence Nutrition

de 11h à 12h

- Bollywood Fitness
- Pilâtes
- Méditation en pleine conscience
- Atelier Sophrologie

de 10h à 12h

- Marche nordique

Ouvert aux plus de 18 ans - **Gratuit**
Inscription obligatoire sur place, ou
coupon-réponse sur le site de la ville.

Tenue sportive exigée.

**BOOT
CAMP**

En parallèle un bootcamp par David Ceva Personal Trainer est organisé
à partir de 11h (Terrain en herbe) **Tarif : 10€** - Ouvert aux plus de 18 ans.
Inscription : davidcoaching77@gmail.com ou via l'évènement facebook

bussy
www.bussysaintgeorges.fr

Ville
Active & Sportive
Logo of the city of Bussy-Saint-Georges



YouTube

Infos : 01 64 77 88 56
www.bussysaintgeorges.fr

bussy
www.bussysaintgeorges.fr

Redynamisez-vous ! Sport Santé
Ouvert aux plus de 18 ans

Dimanche 08 avril 2018 au gymnase Maurice Herzog
La ville de Bussy Saint-Georges en partenariat avec les associations locales
vous propose des cours d'initiation

Partenaires associatifs :

BUSSY GYMS :

Bollywood fitness 11h-12h : il s'agit d'un savant mélange de musique Bollywood sur des mouvements de fitness. Ce cours très cardio sollicite le corps dans son ensemble des pieds à la tête.

Dispensé par Sheela, Professeur diplômé de la Krishna Cultural Academy (Inde).

Pilates ou méthode Pilates 11h-12h: créée au début du XX^{ème} siècle par Joseph PILATES, cette activité physique permet de développer les muscles profonds, améliorer la posture et l'équilibre et assouplir les articulations.

Dispensé par Isabelle.

Le Hatha Yoga 10h-11h: activité la plus connue en occident ; elle permet aux pratiquants une maîtrise du corps et des sens tout en facilitant l'harmonisation et le développement des facultés psychologiques et corporelles.

Dispensé par Avelyne.

Contact

Présidente : Christelle Coube 06 31 67 93 31

Tél du secrétariat : 01 64 66 13 41

Courriel : secretariat@bussygyms.fr

Site : <http://www.bussygyms.fr>



BUSSY SAINT GEORGES ATHLETISME :

Marche Nordique 10h-12h: la marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche à un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps avec l'avant. Cette action renforce les chaînes musculaires.

Dispensé par Jean-Paul Zita.

Contact

Tél: 06 88 22 03 63

Courriel : contact@bsga.fr

Site : <https://www.bsga.fr>



CES'AM :

Méditation en pleine conscience 11h-12h : une voie vers la paix et le bien-être - Apprenez à méditer par la pleine conscience. Inspirée des recherches du Dr Jon Kabat-Zinn, c'est une initiation pratique pour apprendre à méditer par la pleine conscience. Cette pratique, laïque et millénaire, permet de calmer notre esprit, de nous libérer du stress et d'apaiser nos émotions douloureuses. Vous êtes invités à découvrir cette méditation pour vous ouvrir à une existence plus saine, plus paisible, plus heureuse. Ainsi, il est possible de faire face aux multiples défis de la vie quotidienne avec un esprit paisible et serein.

« La paix d'esprit est un art, une pratique. » Thich Nhat Hanh

Dispensé par Catherine Pernot.

Contact

Présidente : Catherine Pernot

Tél : 06 86 92 84 98

Courriel : catherine@cesam.info

Site : <https://www.cesam.info/>



DRAGONS BUSSY TAI CHI KUNG FU :

Atelier de QI GONG : centré sur la découverte de cet art interne énergétique. Un temps consacré à l'écoute du corps, suivi de 2 mouvements issus de Qi gong différents, un pour travailler la respiration et l'autre l'équilibre, les 2 seront répétés pour appréhender le relâchement du corps et de l'esprit.

Dispensé par Francine.

Contact

Présidente : Martine Piret

Tél : 06 86 99 76 09

Courriel : dragonsbussy@gmail.com

Site : www.dragonsbussy.com



HOP QUYEN DAO

Self défense directe pour femmes et petits gabarits : « Lors d'une agression, 70 % des capacités sont inhibées sous l'effet du stress et c'est l'entraînement et la simplicité des techniques de défense qui aide à la réussite de la sauvegarde. En dehors de cela, s'il est important d'être en forme et de savoir se défendre, c'est également aussi la différence de gabarits qui conditionne le résultat. Il est alors important de savoir parer au plus pressé avec des gestes simples naturels et efficaces allant dans le sens de la morphologie, de l'esprit et de l'urgence. » Shifu André Gilly

Dispensé par Shifu André Gilly.

Contact

Président : André Gilly

Tél : 06 60 43 87 28

Courriel : hqd77@tigreduyunnan-hqd.fr

Site : <http://www.tigreduyunnan-hqd.fr>



Partenaires Santé :

Mathilde Le Pihivé

Conférence Sophrologie

On parle souvent de sport et d'alimentation pour prendre soin de soi, mais si nous pensons aussi à prendre soin de notre esprit ? La sophrologie favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles.

Cette découverte permet peu à peu une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres. La conférence-atelier "Prendre soin de son esprit avec la sophrologie" sera consacrée à une présentation de la sophrologie, son fonctionnement, des techniques pour harmoniser corps et esprit, ainsi que d'une pratique collective.



Contact

Tel : 06 49 07 27 12

Courriel : mlp.sophrologie@gmail.com

Site : <https://mlp-sophrologie.com>

Andréa De Jesus

Conférence Nutrition

La diététique est une science basée sur l'alimentation.

L'alimentation est un de nos besoins les plus intimes.

Elle est souvent synonyme de partage et de convivialité.

Cependant aujourd'hui nous passons de moins en moins de temps autour du repas et l'obésité ne cesse d'augmenter.

Apprendre à s'alimenter de façon équilibrée nous permet de rester en bonne santé et donc de prévenir les risques cardio-vasculaires et évite les surcharges de poids en adoptant un régime alimentaire adapté. A travers cette conférence, nous allons aborder les bases de l'alimentation afin de composer un repas équilibré permettant l'apport de tous les aliments dont notre corps a besoin pour se déplacer, réfléchir, se construire...



Contact

Tel : 06.20.49.16.62

Courriel : andrea@indiet.fr

Site : www.indiet.fr

Le prochain rendez-vous sportif municipal

La Nuit du Sport-Vendredi 13 avril 2018 de 20h30 à 00h au complexe Laura Flessel

Contact :

Service des sports et de la vie associative

Espace Jean d'Ormesson

Tel : 01 64 77 88 56

Courriel : vieassociative@bussy-saint-georges.fr