

Redynamisez-vous

Gymnase Maurice Herzog
dimanche 14 avril de 9h30 à 12h30

ACTIVITÉS GRATUITES

9H30-10H30

- Méditation en pleine conscience
- Pilâtes
- Qigong

10H30-11H30

- Strong by ZUMBA
- Yoga
- Sophrologie

11H30-12H30

- Self défense
- Renforcement musculaire
- Conférence nutrition

9H30-12H30

- Escalade

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



BUSSY GYMS :

Pilates ou méthode Pilates 9h30-10h30: 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 10h30-11h30 : 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>



CES'AM :

Méditation en pleine conscience 9h30-10h30 : 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. « *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 9h30-10h30 : 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



MIX SELF-DEFENSE-KRAV MAGA

Self défense directe 11h30-12h30 : « 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. Les capacités physiques étant propres à chacun, il est important d'apprendre à se défendre par des gestes techniques simples et efficaces afin de ne pas rentrer dans une lutte en force qui serait source d'épuisement.

L'apprentissage de la self défense permet ainsi à prendre conscience de son environnement et de se défendre avec des gestes simples aux éventuelles agressions pouvant survenir dans la vie quotidienne.

Dispensé par Marie et Alexandre.

Contact

Président : Alexandre Milic

Tél : 06 80 55 61 96

Courriel : alexandre.milic@mixselfdefense.fr

Site : mixselfdefense.fr



AEROBIC VITA CLUB

Renforcement musculaire 11h30-12h30 : Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume musculaire, une meilleure endurance, une meilleure innervation, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardiovasculaire plus résistant.

Dispensé par Judith

Contact

Président : Alain Chesnel

Tél : 06 41 93 48 85

Courriel : contact@aerobicvitaclub.fr

Site : www.aerobicvitaclub.fr



POLYDANCE

LE STRONG BY ZUMBA 10h30-11h30 est un entraînement au rythme de la musique. STRONG by Zumba® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.

Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

Dispensé par Sandrine Lopy

Contact

Présidente : Sandrine Lopy

Tél : 06 12 14 88 81

Courriel : polydance@hotmail.fr

Facebook : Polydance Asso

Instagram : polydance_account



BUSSY VERTICAL LIMIT

Escalade 09h30-12h30: L'escalade ou grimpe, parfois appelée varappe, est une pratique et un sport consistant à progresser le long d'une paroi pour atteindre le haut d'un relief ou d'une structure artificielle par un cheminement appelé voie.

Dispensé par Benoît Rouet

Contact

Président : Benoît Rouet

Tél : 06 69 56 67 64

Courriel : escalade.bvl@gmail.com

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



Partenaires Santé :

Mathilde Le Pihivé

Atelier Sophrologie 10h30-11h30

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. Vous êtes invités à découvrir cet atelier de sophrologie : un temps pour soi pour évacuer les tensions, diminuer le stress et l'anxiété, se ressourcer dans une bulle de bien-être... grâce aux exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation positive.

Contact

Tel : 06 49 07 27 12

Courriel : mlp.sophrologie@gmail.com

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



Andréa De Jesus

Conférence Nutrition 11h30-12h30

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





Service des Sports et vie associative
8 rocade de la croix Saint-Georges
77600 Bussy Saint-Georges
Téléphone : 01 64 77 88 56



Nos prochains rendez-vous sportifs

La Nuit du sport : le Vendredi 10 mai au complexe Laura Flessel 20h30 à 00h

La Fête du sport : le Samedi 11 mai au complexe Laura Flessel 10h à 18h

Les Matinées Fitness : A partir du dimanche 12 mai au Théâtre de Verdure