

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES PROPOSÉES

Les séances sont encadrées par des ETAPS spécialisées dans l'enseignement de l'APA (Activités Physiques Adaptées).

Elles ont lieu sur les infrastructures sportives antiboises : Gymnase St Claude, Stade Foch, Stade Nautique, Stade du Fort Carré, Complexe Sportif Paul Charpin, etc.

Attention ! Pas de séances le week-end.

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

BODY ZEN

Le body zen s'inspire des gyms douces du monde. Un programme bien-être efficace d'assouplissement grâce à des mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de tai chi et pilates. S'y rajoutent également la relaxation.

- Durée de la séance : Entre 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Equilibre - Souplesse - Coordination

CROSS TRAINING

Le cross training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Equilibre - Souplesse - Mémoire - Vitesse d'exécution - Capacité cardio-respiratoire - Coordination

MUSCULATION

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force, d'endurance, de puissance, d'explosivité ou de volume musculaire. Dans ces exercices, une force (par exemple la gravité, avec l'utilisation des haltères ou de poids du corps) est opposée de manière répétitive à la force générée par la contraction des muscles

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Souplesse - Coordination

NATATION

Natation en bassin de 25m avec ou sans matériel. (Les participants n'ont pas pied). L'activité a pour objectif de chercher à améliorer la condition physique générale, le renforcement articulaire, la posture et le bien-être.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Equilibre - Coordination - Renforcement musculaire - Capacité cardio-respiratoire

STRETCHING

Le stretching désigne une forme de gymnastique constituée d'exercices d'étirement (to stretch : s'étirer, en anglais). Les séances amènent à étirer l'ensemble des muscles du corps puis à contracter et relâcher les muscles de manière lente et maîtrisée.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Équilibre - Souplesse - Coordination - Capacité cardio-respiratoire

ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jeux ludiques ayant pour but de développer chez l'enfant son schéma corporel, sa compréhension, son autonomie, et son dépassement de soi.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Equilibre - Coordination - Renforcement musculaire - Capacité cardio-respiratoire

MULTISPORTS

(pendant les vacances scolaires)

Les enfants s'initient aux sports collectifs, à des jeux de raquettes, à des activités de pleine nature (VTT, escalade, course d'orientation), et à d'autres disciplines (athlétisme, jeux d'opposition, escrime). Auxquels s'ajoutent la voile, le kayak et le stand up paddle pour la période estivale.

- Bénéfices : Renforcement musculaire - Equilibre - Souplesse - Mémoire - Vitesse d'exécution - Capacité cardio-respiratoire – Coordination



HÔTEL DE VILLE D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS

24 Cours Masséna,
06600 Antibes