

Dispositif Sportif Municipal Petit Couronne

Dans le cadre de sa politique sport santé la ville de Petit Couronne propose un programme d'activité varié destinées aux adultes, aînés, sédentaire ou actif. Bouger, se défouler et s'amuser en groupe, voilà les piliers d'une l'amélioration de la performance physique, du maintien de la condition générale et d'une optimisation du bien-être personnel par le biais du sport.

La nature des cours est variée, car elle regroupe les activités aquatiques et terrestres. Tout le programme des cours est conçu de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des participants.

L'inscription auprès du service des sports est obligatoire. La participation aux cours se fait par le biais d'une cotisation annuelle, par période ou règlement à la séance.

ACTIVITE AQUATIQUES

AQUAGYM

Cette activité nautique offre la possibilité d'un renforcement musculaire en respectant les articulations. L'approche se fait en groupe avec ou sans matériel (haltères, frites, planches, etc..) pour un travail efficace en musique. Le tout sur 45 minutes maxi de travail en groupe.

AQUABIKE

Sous l'encadrement de maitres nageurs spécialisés et qualifiés nous proposons cette pratique aquabiking, qui vise à améliorer les capacités cardio-vasculaire. Le fait de pédaler sur une durée de 30 minutes procure un effet hydro massant, par conséquent les courbatures sont faibles. Le tout en musique pour un dynamisme optimal.

AQUASENIOR

L'aqua sénior a pour but de découvrir le milieu aquatique aux personnes de plus de 65 ans et de vaincre progressivement la peur de l'eau. L'activité offre également la possibilité d'un maintien à l'autonomie par le biais d'exercices de maintien, d'équilibre ventral et dorsal en toute légèreté. Le tout sur 30 minutes de travail en groupe, pour un moment de convivialité, de partage et de détente. Pour tous renseignements se rapprocher auprès du RPA ou CCAS

ACTIVITE SPORT SANTE

COACHING FITNESS

Cette activité en salle offre la possibilité d'un renforcement musculaire précis, ludique, progressif et motivant.

L'approche se fait sous la forme de circuit comprenant un ensemble d'exercices différents et accessible pour l'ensemble des participants sur du matériel adapté (stepper, vélo, bancs, élastiques, etc.). Le tout sur 45 minutes maxi de travail en groupe.

COACHING CARDIO

Sur les conseils d'un éducateur qualifié, un planning individualisé vise à améliorer les capacités cardiovasculaires par le biais de séance de vélo biking ou de circuit énergique. La progression du renforcement est évalués par des cardio fréquencemètre ou d'un tableau de suivi.

Le public peut être atteint d'une légère pathologie, car les séances de 30 min sont réalisées en très petit groupe (max 6 pers).

COACHING ACTIV'MARCHE

Ce concept novateur est idéal pour inciter le public à reprendre une activité physique régulière, afin de lutter contre l'isolement et la sédentarité.

C'est une activité douce qui allie marche, travail de respiration et de fitness plus énergiques. Les séances permettent en particulier de reprendre l'activité physique en douceur avec quelques précautions pour ne pas se blesser, améliorer son souffle et l'équilibre pour faciliter les déplacements.

A terme servir de passerelle vers des activités plus intense au sein du monde associatif.

PARCOURS TRAINING

Cette activité se fait majoritairement en extérieur, ce qui offre la possibilité de renforcer ou de développer ses capacités athlétiques par des petites courses ou des marches rapides entrecoupées de mouvement de renforcement musculaires de l'ensemble du corps (cuisses, hanches, fesses, pectoraux, dorsaux, etc.) et bien sûr de travailler son cœur.

Suivant le temps ! Nous avons la possibilité de se retrouver dans une salle.

ACTIVITE SPORT ADULTE

PERSONNEL TRAÎNER

Cette activité du fonctionnel training vise à renforcer la coordination, l'endurance et la tonification musculaire. L'utilisation d'appareil de musculation offre une variété dans les approches d'entraînement et de performance.

Les séances sont rythmées et peuvent se dérouler sous forme de circuit individuel, en groupe ou en cross fit !

Ces séances visent une évolution et sont donc recommandées pour les personnes ne souffrant pas de problèmes particuliers.

CIRCUIT TRAINING

Cette activité offre la possibilité de renforcer ou de développer ses capacités athlétiques par des déplacements entrecoupées de renforcement musculaire.

Pour mieux appréhender l'activité physique, le service des sports met à disposition des podomètres sur une période définie et avec un contrat à remplir pour estimer l'activité physique de la personne. Ce prêt se fait à titre gracieux, toutefois une caution est exigée pour couvrir toute disparition ou dégradation des appareils.

Après cette période en autogestion le participant pourra être dirigé vers un dispositif sport santé ou vers une association sportive locale.