

Nos activités régulières

GYM PILATES – Adultes

Stéphane BELLINI encadre le cours du mercredi depuis de nombreuses années.

Depuis l'année passée **Audrey LOLLINI** encadre le cours du mardi.

Cette technique de gymnastique a été inventée par Joseph PILATES en 1920. Le travail des muscles se fait en profondeur, en douceur, à l'aide d'étirements et d'assouplissements. Il est combiné à une respiration lente et contrôlée. Il en résulte un bien-être véritable. Du relâchement des tensions au rétablissement de la posture naturelle et à l'allongement et au renforcement des muscles, sans créer de volume.

GYM CARDIO - Adultes

Stéphane BELLINI encadre le cours de Gym Cardio depuis de nombreuses années. Il s'agit d'un mélange de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, basé sur des mouvements debout et au sol. Une activité ayant pour effet une sollicitation cardiaque liée aux fonctions circulatoire et respiratoire. Le travail se fait en endurance (effort prolongé d'intensité moyenne et constante : quand on peut parler, mais pas chanter). Ainsi, on muscle son cœur et on améliore son souffle. L'accent est également mis sur les étirements. L'ambiance est toujours très dynamique et sympathique.

STRETCHING POSTURAL - Adultes

Le stretching postural (méthode de JP MOREAU) est une méthode globale, mêlant contractions musculaires et étirements. Il renforce les muscles posturaux, agissant ainsi sur l'attitude et le maintien.

Il permet de découvrir ses tensions nerveuses et musculaires, fait prendre conscience du schéma corporel, canalise les énergies permettant ainsi à chacun d'améliorer ses performances. **Naceira MAURE** anime ces séances depuis de nombreuses années avec beaucoup de succès.

YOGA - Adultes

La pratique du yoga est destinée à améliorer votre bien-être physique et mental au quotidien, de réduire votre stress, d'améliorer votre posture, d'augmenter vos capacités de concentration, d'équilibre et de prise de conscience de soi dans la bienveillance. Les cours sont adaptés à tous les publics par la diversité des options proposées. Ils peuvent être doux, lents comme dynamiques et créatifs.

Christine LECLERC, encadre une offre de 2 cours, ce qui vous permet un choix d'horaires.

QI GONG - Adultes

Corinne BLONDE organise ce cours depuis de nombreuses années. Pour la deuxième année, elle prend en charge un groupe pour l'AHCM.

Appelé gymnastique de longévité, issu de la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong favorise la santé

L'exécution de mouvements faciles, lents, en position debout permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps et accroît la vitalité

Le Qi Gong a des effets aussi bien sur le corps (renforcement) que sur l'esprit (calme)

La pratique régulière du Qi Gong a un réel effet sur certaines pathologies chroniques

Le Qi Gong favorise la détente physique et mentale et permet de mieux gérer le stress.

Pour le pratiquer, pas d'impératif de condition physique. Le qi gong est accessible aux débutants de tout âge.

★ BODY STRONG – Adultes ★

Cette année **Audrey LOLLINI**, encadrera le cours de Body Strong.

Activité de renforcement musculaire alliant à la fois des exercices (avec ou sans matériel) et un travail cardio respiratoire en limitant les impacts intensifs. Cette activité est idéale pour cibler l'ensemble du corps et se dépenser.



★ **COUTURE - Ados & Adultes** ★

Après 25 saisons aux commandes de l'activité notre amie **Florence MILANI** prend une retraite bien méritée. **Alexandra AUBIN** lui succède et proposera aux jeunes de 15 anset plus, une initiation à la couture : savoir utiliser un patron, couper, monter, assembler un vêtement, le modifier et l'ajuster. Nous demandons à chacune d'apporter sa machine à coudre et son matériel personnel (ciseaux, épingles, aiguilles, fils, mètre, crayon, gomme, craie tailleur...). Les modèles et les patrons sont fournis.

★ **Nouveau cette année :** ★

COUTURE atelier libre - Adultes

Vous avez un savoir-faire et avez envie de le partager avec d'autres couturières, cet atelier est pour vous. Le lundi de 14h à 17h vous serez en parfaite autonomie pour un après-midi de convivialité et de partage **sans animatrice dédiée**.

Au sein de l'équipe **couture atelier libre**, venez mettre au profit du groupe vos connaissances et compétences.

En complément nous vous proposons un nouveau challenge, en tant que **bénévoles**.

Vous pourriez vous mettre à la disposition de celles et ceux qui en ont besoin, votre expertise et vos gestes : repriser, rapiécer, réparer une déchirure, coudre un bouton, faire un ourlet, changer un élastique...

Sautez le pas, c'est un moment convivial garanti au sein d'une équipe investie !

En plus d'être dans un espace d'échanges de pratiques et de savoirs à travers la couture et la réparation de vêtements et accessoires, vous pourriez aussi être au cœur de **l'économie circulaire**.

Alors parlons-en ! ★

Extrait du règlement intérieur aux activités

Les activités ne seront ouvertes que si le nombre minimum d'inscrits est atteint.

En cas de non-ouverture d'une activité, les participants seront prévenus avant le 15 Septembre 2025

Toute inscription est définitive. Toute année commencée est due, sauf certificat médical de contre-indication.

Pour toutes les activités :

Adhésion 2025/2026 à A.H.C.M.

- Pas de changement : toujours **15 €** par famille

Planning des cours

• **DEBUT DE NOS ACTIVITES**

Lundi 15 Septembre 2025

• **INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES**

Toussaint	18/10 – 03/11/2025
Noël	20/12 – 05/01/2026
Hiver	07/02 – 23/02/2026
Printemps	04/04 – 20/04/2026

• **FIN DE NOS ACTIVITES**

Vendredi 26 Juin 2026

Dates à ne pas manquer

- Dimanche 21 septembre 2025 :
Dimanche du four à pain
- Dimanche 05 Octobre 2025 : 34^{ème} Cross du Charlaix
- Jeudi 20 Novembre 2025 : Assemblée Générale de l'AHCMA au LCR de la Praly