

Les nouvelles activités de la saison à l'Alsatia

Séance baby gym de deux ans

Public : Fille et garçons de deux ans (2007_2008)

Activité ludique et sportive garantie par le label Petite Enfance.

Enfant évolue sur un parcours préparé par un animateur diplômé en présence des parents

La séance dure 45 mn

Lieu : salle de jeu école maternelle du Blosen

Nom de l'animatrice : Estelle Bolhi

Séance de gym pour adolescents

Public : Fille et Garçons n(é)s en 97 et avant

Nous proposons aux adolescents un accueil dans l'espace spécifique dédié à la gymnastique.

Après un échauffement en groupe ils pourront évoluer sur les différents agrès existants. Ils seront guidés et encadrés par un animateur diplômée BE 1

Objectif : créer un groupe « qui se bouge ».

Les ados auront le loisir de construire leur séance.

Durée de la séance : 1h30

Lieu : salle spécialisée

Nom de l'animatrice : Estelle Bolhi

Séance de gym GAM

Public : Garçons nés en 2001-2002-2003

Nous proposons une préparation sur un programme compétitif local « les parcours » qui sont des mouvements de base qui développent des aptitudes physiques individuelles comme la force, la coordination, la souplesse à travers des exercices bien contrôlés.

Durée de la séance : 1h30

Lieu : salle spécialisée

Nom de l'animatrice : Estelle Bolhi

Séance de gym énergétique

Public : adulte mixte

Cette séance se définit par un travail sur l'énergie vitale pour débloquer les tensions et tonifier les muscles en utilisant les méthodes tels que le qi-gong, le do-in et le stretching.

Durée de la séance 1h00

Lieu : salle spécialisée

Nom de l'animatrice : Monique Bonifay

Séance gym pour seniors

Public : adulte mixte à partir de 60 ans

La gym douce ou le plaisir des mouvements s'adresse à tous les seniors, peu importe les capacités. Les types d'exercices proposés sont : des exercices d'amplitude, des exercices de souplesse, des exercices de résistance, des exercices de tonicité, des exercices ludiques.

Comme dans toutes activités, le plaisir et la convivialité doivent être promus. Le plaisir d'être ensemble persiste bien après les séances.

Durée de la séance 1h00

Lieu : salle spécialisée

Nom de l'animatrice : Marie Claude Stahl