



SOCIÉTÉ DE GYMNASTIQUE LA CONCORDE ROBERTSAU

36 QUAI JACOUTOT - 67 000 STRASBOURG

WWW.CONCORDEROBERTSAU.COM

CONCORDEROBERTSAU67@GMAIL.COM

ASSOCIATION AGRÉÉE PAR LE GOUVERNEMENT S.A.G N° 3787

MEMBRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE

REGISTRÉ DES ASSOCIATIONS XVII N° 5

SAISON

2023-2024

Activités proposées par la Concorde Robertsau pour les adultes et les seniors

La Concorde Robertsau propose de nombreuses activités pour tous publics et pour tous les âges.

Vous trouverez ci-après des descriptifs pour toutes les activités proposées ainsi que les horaires des cours.

Cross training
Cuisses-abdos-fessiers
Gym posturale
Pilates
Gym senior

Marche nordique

Pour vous inscrire, flashez le QR Code ci-dessous :



CROSS TRAINING



Le cross training est une activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu (voire pas, selon le niveau) de temps de récupération. Le cours se compose de plusieurs exercices cardio (saut, corde à sauter, battle-robe, etc.) tout en mélangeant des exercices de musculation. C'est une méthode efficace pour améliorer rapidement votre condition physique générale, forger votre mental et brûler un maximum de calories tout en vous musclant !

Lundi	19h00 – 20h00	La Concorde
-------	---------------	-------------

Jeudi	19h00 – 20h00	La Concorde
-------	---------------	-------------

C.A.F. (Cuisses-Abdos-Fessiers)

Le Cuisses Abdos Fessiers (CAF) est une pratique sportive qui est axée sur le renforcement musculaire. Un cours de Cuisses Abdos Fessiers consiste en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique dans une ambiance ludique qui permet d'oublier le nombre de série d'exercices ! Le travail se fait avant tout sur le renforcement de la ceinture abdominale (ventre et taille) ainsi que des fessiers et des jambes (quadriceps, adducteurs) avec ou sans petit matériel.



Mardi	19h00 – 20h00	La Concorde
-------	---------------	-------------

GYM POSTURALE



La gym posturale est une synthèse de postures actives, de méthode Pilates, de culture physique traditionnelle et de stretching. C'est une méthode douce de travail axée sur le renforcement musculaire des muscles posturaux mais aussi des muscles fonctionnels. Les articulations sont mobilisées lentement au rythme de la respiration. Idéale pour la reprise

d'activité, pour les personnes atteintes de douleur chroniques au dos ou en complément d'une activité plus cardio.

Mercredi	18h00 – 19h00	La Concorde
----------	---------------	-------------

PILATES



La méthode Pilates repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, enchaînement, fluidité, isolement, précision, respiration. Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, du stretching, du Tai Chi, de la danse et de la gymnastique. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Les exercices se pratiquent sur un tapis de sol dans une tenue confortable car l'on doit se sentir libre de ses mouvements

Mercredi	19h15 – 20h15	La Concorde
----------	---------------	-------------

GYM SENIOR



La gym senior regroupe les activités qui sollicitent la mobilité des aînés. La gymnastique prend diverses formes pour travailler la force, l'équilibre, la motricité et la coordination des seniors. Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques des plus de 60 ans mais surtout aux besoins pour une pratique responsable et durable. Des activités prévues pour

améliorer ou préserver la santé du pratiquant quels que soit les objectifs sportifs et le niveau de condition physique.

Mardi	09h00 – 10h00	La Concorde
Vendredi	09h00 – 10h00	La Concorde

LA MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. Cette activité conviviale procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Les membres de la marche nordique bénéficient des avantages suivants :

Marches organisées y compris pendant les congés scolaires ;

Participation à des sorties gratuites ou payantes organisées par La Concorde Robertsau ;

Membre du Club Vosgien – Wasselonne, et à ce titre bénéficie de l'Assurance MAIF, de réductions dans les enseignes sportives (Columbia, Au vieux campeur, the North Face, Intersport, Sport 2000, Decathlon, Garmin...)

(Pour plus d'information : www.club-vosgien-wasselonne.net)

Lundi	09h30 – 11h00	Mundolsheim
Lundi	18h45 – 20h15	Pourtalès
Mercredi	18h45 – 20h15	Citadelle
Jeudi	18h45 – 20h15	La Concorde
Vendredi	09h15 – 10h45	Oberhausbergen
Dimanche	10h00 – 11h30	La Concorde