MACON.fr
Mâcon capitale de la Bourgogne du sud

Sports

Découvrez ci-dessous le descriptif de l'activité "Sports" proposée par l'Espace Culturel et de Loisirs de Bioux.

Sports

NOUVEAU : LE PACK SPORT

Avec le pack SPORT, profitez d'au moins trois activités sportives par sem aine (Yoga et Cross training inclus) à un prix unique et attractif.

Fitness

Cours par Muriel Georget, coach sportif.

- **Mardi de 18h15 à 19h15**
- 36 cours par an

Si vous souhaitez pratiquer une activité qui allie sport et bonne humeur, ce cours de fitness est fait pour vous quel que soit votre niveau.

Au programme :

- Renforcement musculaire afin d'améliorer la tonicité, la posture, l'équilibre, la mobilité des articulations...
  Utilisation de matériel : haltères, barres lestées, ballons...
- Circuit training pour renforcer l'endurance et le rythme cardio-vasculaire, en musique, avec le sourire (burpees, squats, abdos...).

Gym

Cours par Guillaume Michon, coach sportif.

- **Mercredi de 9h à 10h**

Ces séances de sport tonique ont pour but d'améliorer vos capacités pulmonaires et musculaires avec ou sans matériel. En fin de séances, des exercices d'étirements et de relaxation sont propos és.

Stretching

Cours par Sébastien Lotte, coach sportif.

- **Mercredi de 10h15 à 11h**
- 36 cours par an

Le stretching a pour but d'améliorer la condition physique. Plus précisément, il est question d'aug menter la souplesse générale du corps, de renforcer l'élasticité et la tonicité des muscles, des ten dons et des ligaments et ainsi d'avoir plus d'amplitude dans nos mouvements. Malgré les efforts e ngagés pour s'étirer, le stretching reste une activité sportive douce. Ainsi, elle procure une véritabl e sensation de bien-être en nous plongeant dans une parenthèse de détente. Ses vertus apaisan tes et relaxantes non-négligeables permettent d'évacuer stress et anxiété.

Stretching mobilité

Cours par Cyril Levrat, coach sportif et instructeur de Zumba.

- **Mercredi de 18h à 19h**
- 36 cours par an

Cours d'amélioration de la posture et de la mobilité avec des exercices issus de plusieurs techniq ues (dont la gym, le Pilates, le Yoga).

- Plus dynamique et tonique qu'un cours de stretching traditionnel.
- Respectueux de votre corps, de vos pathologies et de vos douleurs.
- Améliore la qualité de vos mouvements (amplitude et tonicité).
- Réduit les douleurs articulaires et musculaires.
- Entretient une posture saine.

Zumba

Cours par Cyril Levrat, coach sportif et instructeur de Zumba.

- **Mercredi de 19h à 20h**
- 36 cours par an

Dansez comme vous êtes !
Le meilleur du fitness et de la danse, avec la liberté de danser comme vous voulez. La Zumba mél ange les rythmes, les styles et l'intensité. C'est le cours parfait pour garder la forme dans un esprit festif, quel que soit votre niveau.

Gym / Pilates

Cours par Cyril Levrat, coach sportif et instructeur de Zumba.

- **Jeudi de 10h à 11h**
- 36 cours par an

Crée par Monsieur Joseph Pilates au début du XXème siècle, cette méthode a été un précurseur d e l'entraînement fonctionnel, et a su évoluer à travers le temps et les connaissances anatomiques

.
Le Pilâtes prône l'équilibre parfait entre l'esprit et le corps qui doivent fonctionner en synergie pour en optimiser l'efficacité.
C'est un magnifique voyage de réappropriation de son corps, certes exigeant, mais gratifiant.
Quels que soient votre âge et votre condition physique, la « Méthode Pilates » permet d'améliorer votre santé, votre mobilité, votre posture et même vos performances pour les sportifs.

Renforcement musculaire (muscles profonds)

Cours par Guillaume Michon, coach sportif.

- **Vendredi de 9h à 10h**
- 36 cours par an

Stretching

Cours par Guillaume Michon, coach sportif.

- **Vendredi de 10h à 11h**
- 36 cours par an

Ces séances de sport tonique ont pour but d'améliorer vos capacités pulmonaires et musculaires avec ou sans matériel. En fin de séances, des exercices d'étirements et de relaxation sont propos és.

HÔTEL DE VILLE DE MÂCON
Quai Lamartine
71018 CEDEX Mâcon

Accueil physique et téléphonique de l'Hôtel de Ville : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le samedi de 9h00 à 12h00.

03 85 39 71 00
Allô Mairie : 0800 337 273

ESPACE PRESSE