

# GYM ÉVEIL & SANTÉ (GES) by Eric

**BOUGER • SE RENFORCER • S'ÉPANOUIR**

**Activités physiques et sportives pour enfants, adultes et seniors :** Des séances accessibles, inclusives, progressives et adaptées aux capacités et aux objectifs de chacun.

 **Étang-Salé et communes environnantes – La Réunion**

## **ADULTES & SENIORS : Gymnastique d'entretien**

**Objectif :** Entretenir sa condition physique, améliorer sa mobilité et préserver son autonomie tout en prenant plaisir à pratiquer.

Toutes les séances sont adaptées au niveau et au rythme de chacun, dans un cadre convivial et bienveillant.

 **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** Un travail global et progressif pour développer et entretenir la force et l'endurance musculaires.

 **GYM DOUCE & MOBILITÉ :** Une activité accessible pour entretenir son corps en douceur et apaiser son mental.

 **ÉQUILIBRE & AUTONOMIE :** Des exercices fonctionnels pour entretenir les capacités nécessaires au quotidien, améliorer la coordination et prévenir les chutes.

## **ENFANTS DE 3 À 16 ANS : Éveil corporel • Motricité •**

**Gymnastique au sol • Trampoline • Agrès • Parkour**

**Objectif :** Permettre aux enfants de découvrir leur corps, développer leurs capacités motrices et prendre confiance en eux grâce à l'activité physique.

 **ÉVEIL CORPOREL :** Découvrir et explorer les possibilités de son corps à travers le mouvement et le jeu.

 **MOTRICITÉ & DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE :** Des situations ludiques permettant de développer progressivement les grandes qualités motrices.

 **GYMNASTIQUE ARTISTIQUE :** Découverte des fondamentaux de la gymnastique à travers des situations adaptées à l'âge et au niveau des enfants.

# UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS

Chez **Gym Éveil & Santé by Eric**, l'objectif est de proposer une activité physique **accessible, progressive et adaptée**, quel que soit l'âge ou le niveau de pratique.

**POUR LES ADULTES ET SENIORS**, afin d'améliorer ou d'entretenir sa condition physique et développer ou préserver ses capacités fonctionnelles.

**POUR LES ENFANTS**, afin de développer les compétences motrices, découvrir la gymnastique et construire, par le jeu, une relation positive avec l'activité physique.

## NOS INTERVENTIONS

### **PARTICULIERS : Cours collectifs en petits groupes (Adultes et seniors)**

Séances proposées en extérieur, dans des espaces adaptés et sous réserve des autorisations nécessaires.

 **ASSOCIATIONS & CLUBS SPORTIFS : Des interventions adaptées aux besoins de votre structure, comme salarié ou prestataire** (Animation de cours réguliers, Remplacement ponctuel d'un animateur, Création de nouveaux créneaux, Ateliers thématiques, Stages et animations...)

Éveil corporel et gymnastique pour enfants / Gymnastique d'entretien pour adultes et seniors

 **ÉCOLES & PÉRISCOLAIRE : Des activités autour du mouvement et du développement corporel, selon projets et cadres d'intervention** (Éveil corporel, Motricité, Gymnastique, Expression corporelle, Jeux sportifs, Coordination et équilibre, Découverte de différentes activités physiques...)

Des séances conçues en fonction de l'âge des enfants et des objectifs du projet pédagogique.

 **COLLECTIVITÉS & STRUCTURES : Des interventions pouvant s'inscrire dans des projets locaux** autour de l'activité physique pour tous, le sport et le bien-être, le maintien de l'autonomie des seniors, les activités physiques des enfants, les animations sportives, la prévention et la promotion de l'activité physique.

## NOTRE PHILOSOPHIE

**APPRENDRE ET PROGRESSER : Comprendre son corps et développer progressivement ses capacités, au travers d'exercices adaptés au niveau et aux possibilités de chacun.**

**PRENDRE PLAISIR ET S'ÉPANOUIR: Faire de l'activité physique un moment convivial et motivant. Chez l'enfant comme chez l'adulte, le mouvement est aussi un moyen de développer confiance et bien-être.**

**ÊTRE AUTONOME : Entretenir ses capacités physiques pour mieux vivre son quotidien.**