

6 BONNES RAISONS DE PRATIQUER LA

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE
AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym+

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

#1 ÉQUILBRÉE

La Gym+ réconcilie dépense énergétique, travail postural et plaisir du mouvement.

Elle permet d'apprendre à mieux connaître son corps pour aller vers plus de bien-être physique et mental au quotidien, tout en améliorant sa condition physique.

#2 EFFICACE

La pratique de la Gym+ impacte positivement les pratiquants et répond aux préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Les résultats sont mesurables. Un diagnostic de départ et des évaluations régulières sont réalisés avec le coach Gym+ pour mesurer la progression au-delà du simple ressenti du pratiquant.

Ces mesures permettent de réajuster les exercices au fur et à mesure de l'avancée de la pratique et ainsi aller chercher le plein potentiel des pratiquants.

#3 MODULABLE

La Gym+ peut être pratiquée comme une activité sportive principale, de complément ou servir à la préparation d'un défi sportif spécifique.

Elle peut varier d'une pratique intense à la dépense énergétique et cardio élevée, à une pratique plus douce et méditative.

Elle permet également de travailler, selon les envies et les besoins, un large répertoire de compétences (Alignement, Equilibre, Souplesse, Force, Coordination, Maîtrise de l'espace).

#4 RESPONSABLE

La Gym+ n'abîme pas les corps, elle les préserve et peut se pratiquer tout au long de sa vie. Elle s'adapte aux pratiquants et aux aléas de leur condition physique, de fragile à excellente.

Les coaches Gym+ sont formés à une méthode spécifique, dont l'efficacité et les résultats ont été validés scientifiquement par un institut réputé de Biomécanique. La conception rigoureuse de cette méthode gymnique s'inspire de l'approche posturo-respiratoire développée par l'institut De Gasquet.

Nos coaches sont également formés pour pouvoir accueillir, suivre et faire pratiquer des publics souffrant de pathologie telle que la lombalgie ou d'Affection Longue Durée.

#5 AGILE

La Gym+ s'adapte à son environnement de pratique et à la motivation de ses pratiquants.

Problèmes de salles ? Envie de changer d'air ? Fermeture ponctuelle des lieux clos ? Pas de problème, la Gym+ se pratique sans perte d'efficacité dans tous types de lieux, salles polyvalentes ou salles spécialisées, et même en extérieur.

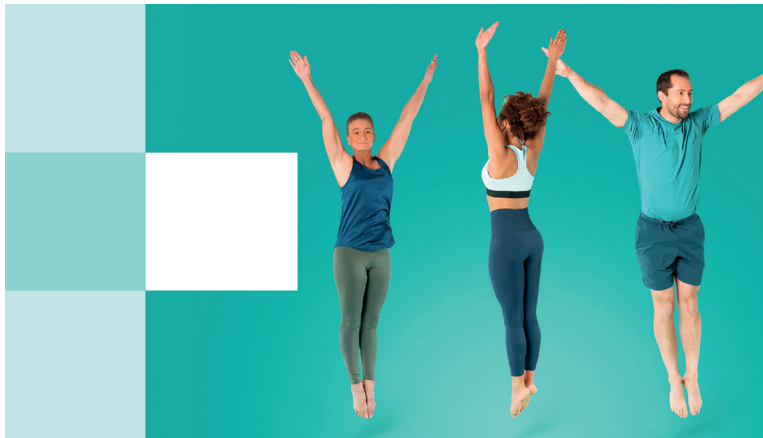
Avec Gym+, pas de routine pour les pratiquants ! Afin d'entretenir la motivation sur une longue durée, les cours peuvent prendre une forme traditionnelle, de circuit training, et même de parcours, utiliser ou non des engins, des accessoires ou du matériel spécialisé pour renouveler les exercices.

#6 LUDIQUE

Le plaisir est au cœur de la pratique.

Un climat convivial et amical est assuré par les coaches Gym+ pendant les cours.

La Gym+ mise sur la coopération entre les pratiquants, incite à l'échange et favorise le lien social.



gym+

PLUS D'INFORMATIONS SUR

FFGYM.FR

FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym | ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Fédération Française de Gymnastique
7ter, cour des Petites Ecuries - 75010 PARIS
www.ffgym.fr

NOUVEAU

Découvrez

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE
AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym | ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT