



**CHU**

Hôpitaux de  
Bordeaux

# CENTRE DE CULTURE ET DE LOISIRS

Hôpital Xavier-Arnozan 33610 Pessac

PAVILLON 4 : Tél . 06.14.81.21.46

Un espace convivial

3 salles de pratique

Du matériel  
Pédagogique adapté

## A PARTIR DU 12 SEPTEMBRE

*Séances dirigées par des Professeurs diplômés d'Etat*

Des salles ensoleillées  
Entourées de verdure

Des sanitaires et douches  
Individuelles

Un parking accessible

### GYM CORPORELLE

Body Sculpt

Abdos Fessiers

Assouplissements

Stretching Postural

Step Power Barres

Gym d'entretien

Taille /Hanches

Etirements

L.I.A / Aérodance

Gym Pilate

*16 séances hebdomadaires à votre choix  
Des séances adaptées à vos impératifs professionnels  
1 séance d'essai de votre choix vous est offerte*

### ARTS MARTIAUX

Karaté Do traditionnel

Tai Chi Chuan

Défense personnelle SENIORS

Bojutsu l'Art du bâton long

*DOJO TRADITIONNEL JAPONAIS*

### ANGLAIS

Cours avancés

Cours confirmés

*Salle d'enseignement*

### DO-IN / QI GONG

Techniques permettant de détendre ou tonifier l'organisme en fonction des besoins et des saisons

QI GONG

Gymnastique Chinoise basée sur des mouvements lents en harmonie avec la respiration

DO IN

Automassage

# Réservez votre place dès à présent

*Places limitées*

Renseignements : Jean OLIVIE 06.14.81.21.46 / Mail : jolivie@aol.com  
Site internet [www.Shotokai-egami-do.fr](http://www.Shotokai-egami-do.fr) (onglet H.C.L.A)

#### ACCES AU CENTRE :

Suivre la signalisation directionnelle extérieure CENTRE DE CULTURE ET DE LOISIRS  
Le centre se situe au Pavillon 4 à côté du bâtiment des soins dentaires (ODONTOLOGIE)  
Et de l'institut des métiers de la santé (IMS)

→ PLANNING DE NOS ACTIVITES AU DOS DE CETTE INFORMATION →

**PLANNING DES SEANCES 2016 - 2017**

Jours	Horaires	Thèmes	contenus Pédagogiques	Durées	Intervenant
<b>Lundi</b>	<b>16 h 00</b>	<b>Body-Gym</b>	Travail global corporel – Abdos Fessiers	<b>45 Minutes</b>	Myriam
	<b>16 h 45</b>	<b>Stretching de récupération</b>	Etirements Souplesse et Récupération	30	Myriam
	<b>17 h 15</b>	<b>Body-Sculpt générale</b>	Abdos Fessiers / cuisses / Hanches	60	Myriam
	<b>18 h 15</b>	<b>Stretching Postural</b>	<i>Sollicite les muscles profonds. Améliore le maintien physi- que, affine la maitrise corporelle et respiratoire. Dénoue les tensions, réharmonise le tonus du corps</i>	60	Josette *
	<b>18 h 00</b>	<b>Bojutsu bâton long</b>	Baton Long ( <i>défense personnelle</i> )	60	Jean et Raphaël
	<b>19 h 00</b>	<b>Karaté Do tous niveaux</b>	Ecole traditionnelle du Japon	90	Jean et Daniel
<b>Mardi</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Body-Gym</b>	Travail Global Corporel	<b>60 Minutes</b>	Valérie
	<b>17 h 00</b>	<b>Body- Step</b>	Endurance/coordination/équilibre/force	45	Myriam
	<b>17 h 45</b>	<b>Body-Gym</b>	Travail global corporel	45	Myriam
	<b>18 h 30</b>	<b>Aérodance / Zumba</b>	Cours dynamique dansé accessible à tous	45	Myriam
	<b>18 h 45</b>	<b>Tai-Chi-Chuan tous niveaux</b>	<i>Arts martial Chinois Améliore la santé énergétique, Travail de la défense personnelle, de l'épée et du bâton</i>	105 (Dojo)	Patrick.R
	<b>18 h 45</b>	<b>Tai-Chi-Chuan (nouveau cours)</b>	Applications martiales et Tui Shou tous niveaux	75 (Salle combats)	Patrick.B
<b>Mercredi</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Défense SENIORS</b>	<b>Initiation pour débutants à l'auto-défense</b> <b>Pour tous public Hommes / Femmes</b> <i>minimum 8 personnes inscrites</i>	<b>60 Minutes</b>	Jean *
	<b>16 h 30</b>	<b>Anglais Avancés</b>	Formation hebdomadaire sur 30 séances	90	Bernadette
	<b>17 h 00</b>	<b>Body-Barres</b>	Pour tous les publics et tous niveaux	60	Carole
	<b>18 h 00</b>	<b>Anglais Confirmés</b>	Formation hebdomadaire sur 30 séances	90	Bernadette
	<b>18 h 00</b>	<b>Abdos /Fessiers /Stretching</b>	Renforcement musculaire et étirement	60	carole
	<b>18 h 30</b>	<b>Bojutsu tous niveaux</b>	Art du bâton long défense personnelle	60	Jean/Raphaël *
	<b>19 h 45</b>	<b>Do-in Qi Gong nouveau cours</b>	Techniques permettant de détendre ou tonifier l'or- ganisme sur des mouvements lents en harmonie avec la respiration	60	Raphaël
	<b>16 h 45</b>	<b>Aérodance Avancés</b>	Cours dynamique sur support musical	<b>45 Minutes</b>	Myriam
<b>Jeudi</b>	<b>17 h 30</b>	<b>Body-Gym</b>	Travail global corporel	45	Myriam
	<b>18 h 15</b>	<b>Gym Pilate</b>	<i>Développe le corps de façon harmonieuse. Rectifie les mauvaises postures, restitue La vitalité physique et stimule l'esprit</i>	45	Myriam
	<b>09 h 00</b>	<b>Stretching Postural</b>	<i>Sollicite les muscles profonds. Améliore le maintien physi- que, affine la maitrise corporelle et respiratoire. Dénoue les tensions, et réharmonise le tonus du corps</i>	<b>60 Minutes</b>	Josette *
<b>Vendredi</b>	<b>09 h 00</b>	<b>Stretching Postural</b>	<i>Sollicite les muscles profonds. Améliore le maintien physi- que, affine la maitrise corporelle et respiratoire. Dénoue les tensions, et réharmonise le tonus du corps</i>	<b>60 Minutes</b>	Josette *
<b>Samedi</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Body- Barres</b>	Pour tous les publics et tous niveaux	<b>45 Minutes</b>	Valérie
	<b>10 h 15</b>	<b>Gym Pilate</b>	<i>Développe le corps de façon harmonieuse. Rectifie les mauvaises Postures restitue la vitalité physique et stimule le tonus du corps</i>	45	Valérie

**QUELQUES RECOMMANDATIONS**

Des chaussures adaptées à la pratique de la gymnastique en salle sont obligatoires  
Une légère alimentation 2 heures avant est indispensable avant la pratique de toutes les activités  
Boire avant et après les séances favorise l'élimination des toxines et permet une meilleure récupération  
Intégrer une séance plus de cinq minutes après son commencement est fortement déconseillé.  
L'échauffement cardio-vasculaire est indispensable avant les exercices spécifiques