

NEWSLETTER OCTOBRE

Chère adhérente, cher adhérent, retrouvez les informations de votre club.

FERMETURES EXCEPTIONNELLES :
VENDREDI 1^{ER} NOVEMBRE & LUNDI 11 NOVEMBRE

***PAS DE COURS AQUATIQUES ADULTES
ET ENFANTS LES SAMEDIS 9 ET 23
NOVEMBRE : NOS COACHS PARTENT
EN FORMATION POUR DE NOUVELLES
IDÉES***

VENEZ TESTER LE STRETCHING JEUDI 31 OCTOBRE

STRETCHING peut se traduire simplement par « étirement ». Longtemps cantonné à la préparation physique des sportifs, le stretching est aujourd'hui considéré comme une activité sportive à part entière. Les raisons d'une telle popularité ? Ses nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress, le stretching renferme de nombreux bienfaits et peut se pratiquer tous les jours, même si l'on ne pratique aucune activité sportive.

Stretching : des bienfaits sur le corps et l'esprit

Les exercices de stretching permettent d'augmenter la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles. Il permet également d'avoir une silhouette affinée et plus harmonieuse puisqu'il allonge légèrement les muscles.

Autre bienfait du stretching : il entretient et préserve la jeunesse des articulations en favorisant la lubrification articulaire. Le stretching permet ainsi de ralentir l'évolution de certaines maladies dégénératives du cartilage articulaire, comme l'arthrose. Le stretching aide aussi à prévenir les douleurs musculaires chroniques et à développer les capacités respiratoires : la respiration tient en effet une place de premier ordre durant les exercices. Enfin, les exercices de stretching peuvent améliorer la qualité de la circulation sanguine et à réduire l'hypertension artérielle.

Si le stretching est surtout réputé pour ses bienfaits sur l'organisme, il n'en a pas moins des vertus relaxantes et apaisantes non négligeables. Une séance de stretching est ainsi très indiquée pour évacuer en douceur son stress et son anxiété.

Le stretching a également des bienfaits insoupçonnés sur les capacités de concentration puisque les exercices demandent beaucoup d'attention pour être pratiqués correctement. Pour optimiser les bienfaits d'une séance, il faut en effet parvenir à respirer au bon rythme, à adopter et à maintenir la bonne posture et à ressentir le travail musculaire. À force de pratique, les capacités de concentration s'en trouvent grandies, même dans la vie quotidienne.

C'est gratuit et ouvert à tous.

Réservations obligatoires par mail: contact@formeo-metz.fr

VENEZ TESTER LA DANSE ORIENTALE

Rdv jeudi 7 novembre à 18h30 et samedi 9 à 10h.

C'est gratuit et ouvert à tous.

Réservations obligatoires par mail: contact@formeo-metz.fr

A LA DECOUVERTE DES BEBES NAGEURS

Un moment de complicité avec votre enfant

Forme'O
Mouvement, forme, bien-être...



**FORME'O, 94 avenue de Thionville,
57140 WOIPPY**

De 4 à 36 mois, nous vous accueillons afin de partager ce moment d'intimité ludique entre vous et votre enfant. Soyez prêt ! L'acteur principal de la séance c'est vous ! Votre enfant ne voit qu'à travers vous !! Un professionnel reste près de vous afin de vous guider sur le comportement et les gestes à avoir.

Profitez de cet instant pour lui permettre de favoriser son développement aquatique dans une eau chauffée de à 33°C.

Samedi 2/11 à 8h50, 9h30 et 15h10.

Quel cours de yoga est fait pour moi ?



La liste des cours de Yoga proposés par FORME'O devient aussi difficile à comprendre qu'une carte de restaurant à l'étranger.

Nous vous aidons à décrypter les particularités des cours.

Le plus classique: le Hatha yoga le mardi à 19h00

Qu'est-ce que c'est?

Une pratique assez douce et plutôt statique. Parfait pour assimiler les postures et apprendre à caler la respiration sur le mouvement, soit les bases du YOGA.

A savoir: En réalité, il s'agit d'un nom générique qui englobe tous les yogas physiques, la forme la plus répandue en Occident. Un peu comme l'appellation arts martiaux, qui désigne aussi bien le tai chi, le judo, le karaté etc.

Pour qui? Celles et ceux qui souhaitent assimiler les principes du yoga, améliorer leur souplesse et éliminer stress et fatigue.

Le plus fun: Vinyasa yoga le vendredi à 12h30

Qu'est-ce que c'est?

Une version adoucie, plus libre et plus accessible de l'ashtanga traditionnel, mais qui reste très dynamique.

A savoir:

Pas de répit, les positions s'enchaînent de façon fluide dans un mouvement presque chorégraphié, généralement rythmé par une playlist entraînante.

Pour qui?

Celles et ceux qui sont à la recherche d'un yoga tonique pour raffermir les muscles et toutes celles allergiques à la routine.

Le plus relax: Yin yoga le vendredi à 18h

Qu'est-ce que c'est? Une méthode douce pour se détendre en profondeur. Les postures, assises ou allongées, sont tenues pendant près de 5 minutes, histoire de libérer les tensions, d'assouplir la colonne et d'atteindre les tissus conjonctifs (ligaments, tendons...).

A savoir:

En réalité, il s'agit d'un nom générique qui englobe tous les yogas physiques, la forme la plus répandue en Occident. Un peu comme l'appellation arts martiaux, qui désigne aussi bien le tai chi, le judo, le karaté etc.

Pour qui?

Celles qui souhaitent assimiler les principes du yoga, améliorer leur souplesse et éliminer stress et fatigue.

NOUVEAUTÉ PILATES

À PARTIR DU 7 NOVEMBRE,

Des cours de Pilates débutant arrivent :

le jeudi à 12h30 et le vendredi à 11h.

Venez découvrir cette activité.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ENTRE YOGA ET PILATES ?

YOGA	PILATES
	
<ul style="list-style-type: none">• UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT• MÉDITATION• STYLE DE VIE PLUS QU'UN EXERCICE• MOUVEMENTS ENCHAÎNÉS• RELÂCHE L'ÉNERGIE PENDANT LES POSES• DÉTOXIFICATION• MASSAGE DE TOUS LES ORGANES INTERNES• SENSATION RELAXANTE• CENTRÉ SUR SOI• FORTIFIANT• RESPIRATION PAR LE NEZ• DISCIPLINE SPIRITUELLE	<ul style="list-style-type: none">• MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE• ENERGIE• RÉSULTATS RAPIDES• FORCE• UTILISE DES ACCESSOIRES• PLUS ORIENTÉ EXERCICES ET SERIES• FAIT TRAVAILLER LES MUSCLES PROFONDS• EXPIRATION PAR LA BOUCHE

CONCLUSION:

Cela dépend de vos préférences et objectifs.

Si vous recherchez une silhouette affinée, choisissez le Pilates.

Si vous recherchez des exercices qui vont conditionner votre esprit et votre corps, choisissez plutôt le Yoga.

Faire les 2 en conjonction serait encore un meilleur choix et vous aiderait à vous débarrasser du stress de votre vie quotidienne.

PILATES FEMME ENCEINTE :



Le Pilates, un sport idéal pendant la grossesse

Le Pilates est une discipline très douce, recommandée enceinte pour soulager les petites douleurs, se détendre et gagner en souplesse en vue de l'accouchement. A pratiquer jusqu'au dernier trimestre si vous êtes en forme.

Envie d'essayer ?

C'est gratuit



**MARRE DE
COURIR**

SEUL (E)?

REJOIGNEZ

NOTRE CLUB RUN

Rejoignez-nous :

- **Le lundi à 9h**
- **Le mardi à 12h30**

Réservation obligatoire par mail : contact@formeo-metz.fr

NOUVEAUTÉ PADDLE'O

PADDLE'O c'est aussi entre midi.

À PARTIR DU 6 NOVEMBRE.

Mercredi 12h15-12h45 et 12h45-13h15.

NOUVEAU AQUA PERFORM :



Mercredi 6 Novembre à 19h30

Le principe est simple. La séance se compose d'un échauffement global, suivi d'atelier d'Aquabike et d'Aquatraining (=Bike & Renf'eau).

La séance permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste, bras, etc....) et sollicite l'activité cardio-respiratoire.

Le groupe est divisé en 4 équipes qui vont se challenger tout au long de la séance. Au programme, 4 ateliers qui proposent chacun trois séries de courtes durées. Intenses car répétitives.

Les bienfaits de l'Aqua Perform ;

➡ L'effet massant de l'eau combat la cellulite et l'aspect peau d'orange, la pression de l'eau stimule la circulation sanguine et l'effet d'apesanteur diminue les chocs ostéo-articulaires et les courbatures.

➡ L'activité cardio-respiratoire améliore votre souffle, le travail musculaire permanent galbe la silhouette, tonifie les muscles, permet de brûler des calories et

éviter le surpoids.

➡ La piscine chauffée à 31°C et l'effet relaxant de l'eau favorisent le relâchement musculaire et procurent une action anti-stress.

Envie de tester réserver votre place par mail:

contact@formeo-metz.fr

ATTENTION AUX ANNULATIONS TARDIVES

Suite à une recrudescence d'annulations tardives sans prévenir par un texto au 06 50 50 76 12, nous sommes désormais obligé de prendre des mesures drastiques...

Toute absence ou annulation tardive (moins de 12 heures avant le cours) sera désormais décomptée.

Le SMS envoyé nous permettant de prévenir les éventuelles personnes en liste d'attente.

UNE NOUVELLE FAÇON DE RÉSERVER VOS SÉANCES AVEC VOTRE
TÉLÉPHONE OU VOTRE TABLETTE

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION **DECIPLUS**



SUR:



ou



App Store

2. ENTREZ LE CODE DE NOTRE CENTRE:

Kinedos

3. ENTREZ VOTRE ADRESSE E-MAIL ET VOTRE MOT DE PASSE,
mot de passe reçu lors de l'activation de votre compte client

4. ACCÉDEZ AU PLANNING ET RÉSERVEZ VOS PROCHAINES SÉANCES

