

Nouveauté sport : Gym Suédoise

Du 15 septembre 2024 au 17 avril 2025



Nouveauté sportive pour cette rentrée Universitaire 2024-2025 ! Le DAPS de l'Université Bordeaux Montaigne vous propose de découvrir la Gym Suédoise !

Conçue pour être accessible à tous, quel que soit le niveau de forme physique. Elle combine des exercices de cardio, de renforcement musculaire, d'étirement et de relaxation dans un format de cours en musique ! Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale et dynamique, favorisant l'esprit de groupe et le plaisir du mouvement.

Origine et Philosophie

- * La gym suédoise a été développée en Suède dans les années 1970 par des kinésithérapeutes. Elle est inspirée de la gymnastique suédoise traditionnelle, qui met l'accent sur la santé et le bien-être global. Elle vise à promouvoir la santé et la forme physique à travers des exercices accessibles à tous, sans distinction de niveau. L'accent est mis sur le plaisir, la convivialité et l'écoute de son propre corps.

Structure des Séances

- * **Chorégraphie** : Chaque séance est structurée autour d'une série de mouvements chorégraphiés qui alternent entre des phases d'échauffement, de cardio, de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation.
- * **Musique** : La musique joue un rôle central pour motiver et rythmer les mouvements.

Bienfaits

- * **Cardio et Endurance** : Les exercices cardio améliorent l'endurance et la santé cardiovasculaire.
- * **Renforcement Musculaire** : Les mouvements de renforcement ciblent tous les groupes musculaires, favorisant la tonification et la force.
- * **Flexibilité et Mobilité** : Les exercices de stretching aident à améliorer la flexibilité et à prévenir les blessures.
- * **Bien-être Mental** : La gym suédoise aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur grâce à l'activité physique et à l'ambiance positive des cours.

Une activité pour tous !

La gym suédoise est adaptée à tous les âges et niveaux de forme physique. Les mouvements peuvent être modifiés pour s'adapter aux capacités individuelles.

Alors, on se retrouve à la rentrée ! Les cours de sport reprennent le 16 septembre !

Les séances de Gym Suédoise :

- Tous les mercredis de 16h à 17h au COSEC

- Tous les vendredis de 12h à 13h30 au CROUS René Maran