

CONDITIONS D'ACCES

Pour accéder aux cours et aux salles, il faut être adhérent de la section Gym.

Adhésion AISA (5€) + Adhésion section (20€) + Forfait AIGS (105€) obligatoires - à acheter via la plateforme Extracub

Salles B55 : badge Airbus obligatoire

Salle AISC : badge AISC délivré à la demande par l'AISA

 Accès à distance : se connecter en dehors des locaux Airbus et sans matériel professionnel, liens disponibles sur le site internet AISA : <https://airbus-staff-associations.org/gymyoga/partenariats/>

QUOTAS

Entre 12h et 14h : 2 créneaux / semaine (PS : le quota ne prend pas en compte les séances déjà passées, inscription sur liste d'attente possible)

Matin et Soir : sans réservation (dans la limite de capacité des salles)

DESCRIPTIF DES COURS

Abdos / Stretch	Cours d'abdos suivi d'une séance de stretching afin d'améliorer votre posture, la stabilité de votre corps, votre tonicité et votre résistance abdominale.
ATTACK	Cours d'entraînement fractionné inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, pré-chorégraphié et à vocation d'entraînement cardio-vasculaire
Balance Form	Regroupe l'ensemble de toutes les gyms douces existantes. Entre stretching et relaxation, il est à mi-chemin entre le yoga et la méthode Pilates.
CALORIES KILLER	Enchaînement d'exercices pour brûler un maximum de calories et faire monter le cardio
COMBAT	Cours de cardio pendant lequel sont reproduit des mouvements issus des arts martiaux sur des morceaux musicaux aux rythmes rapides
Circuit Training	Activités physiques rythmiques (parfois sous forme d'ateliers) qui permet d'augmenter votre fréquence cardiaque
Gym Étirements	Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.
Hatha Yoga	Pratique du Yoga axée sur le corps physique qui utilise des outils tels que les asanas (les postures), le pranayama (le contrôle du souffle), ou la méditation
Mobility stick	Entraînement pour améliorer la mobilité fonctionnelle, la posture et la conscience du corps.
Parc Machines	Parc comprenant : 6 vélos, 2 elliptiques, 1 tapis de course et 1 double machine poids jambes et bras
PILAFLEX	Mélange harmonieux de Pilates, d'assouplissement et d'exercices de mobilité, accessible à tout public, quel que soit le niveau. Travail en douceur mais en profondeur sur la souplesse, l'objectif est d'améliorer la posture, libérer les tensions, gagner en amplitude de mouvement et renforcer les muscles profonds.
Pilates	Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.
PUMP	Entraînement pour tout le corps qui développe l'endurance musculaire, sculpte vos muscles, améliore votre stabilité, vos abdos, votre densité osseuse et booste votre métabolisme.
Renfo Muscu	Activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.
Réveil Matinal	Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer à travailler
SCULPT	Pratique permettant de sculpter le corps en ciblant différentes zones, telles que les bras, les jambes, les fessiers et l'abdomen.
Stretching	Renforcement musculaire profond, permettant de gagner en mobilité et d'aller chercher des amplitudes de mouvements jamais atteintes grâce à un bâton conçu à la fois avec souplesse et solidité.