

Dojo Genkikan Programmes Activité physique santé	Connexion corporelle						Pilates & stretch		Yoga		Boxe adaptée	Karaté adapté	Seances spécifiques / Kiné
	CC 1	CC 2	CC 3	CC Baton	CC Qi	CC Cardio	P&S 1	P&S 2	Y 1	Y 2			
Objectifs des programmes													
Renforcement musculaire	+	++	+++	++	++	++	++	♥	++	+++	+++	++	
Mobilité corporelle	++	++	++	+++	++	o	o	o	+	+	++	++	
Equilibre	+	++	+++	+	++	o	o	o	++	++	++	++	
Respiration	++	++	++	++	+++	o	++	++	♥	♥	++	++	
Aérobic	o	o	o	+	o	♥	o	o	o	o	♥	+	
Résumé													
Intensité globale	Douce	Moyenne	Forte	Moyenne	Douce +	Moyenne +	Moyenne	Forte	Douce	Moyenne	Moyenne	Moyenne	
Tendances de la séance	Equilibrée	Equilibrée	Equilibrée	Proprioception	Respiration	Aérobic	Muscles	Muscles	Equilibrée	Equilibrée	Mentale	Equilibrée	
Cible corporelle principale	100 % Corps	100 % Corps	100 % Corps	Ceinture scapulaire	100 % Corps	Quadrils + fessiers	Gainage	Gainage	Centre	Centre	Corps / Esprit	Corps / Esprit	
Les programmes													
TMS - spécifiques -													
Mobilité et ceinture scapulaire	+	++	+	♥	++	o	o	o	+	+	o	++	Oui
Sédentarité et lombalgie posturale	+	++	+	+	+	o	++	o	o	o	o	++	Oui
Ceinture abdominale et gainage	o	++	♥	+	++	o	♥	♥	+	+	++	++	Oui
Transverse, périnée et respiration	++	+	o	o	o	o	+	+	++	++	o	++	Oui
Hanches, bassin et mouvements	++	++	+	++	++	o	o	o	+	+	+	++	Oui
Quadriceps et ancrage	+	++	♥	+	++	++	o	o	+	++	++	++	Oui
Réappropriation corporelle													
Exercices posturo - respiratoires	++	+	o	o	o	o	o	o	++	+	o	++	Non
Déconditionnement musculaire	++	+	o	+	++	o	o	o	++	o	o	++	Non
"Quadrans" et sédentarité	o	o	+++	o	o	++	♥	♥	o	o	+++	o	Non
Viellissement et équilibre	♥	++	o	+	++	o	o	o	++	o	o	++	Oui
TECC													
Stress et travail	o	o	o	+	o	++	o	o	♥	♥	♥	++	Non
Confiance en soi et "mal être"	o	o	o	+	o	++	o	o	♥	♥	♥	++	Oui
Cancer	o	++	♥	++	++	o	o	o	o	o			Non
Adhérents "cœur de cible"	Séniors Sarcopénie		Cancer						Quadrans sédentaires	TECC			