



OCTOBRE ROSE À L'ETINCELLE

DESCRIPTIF DES COURS SPORT SANTÉ

ABDOMINAUX DE GASQUET

Un enchaînement de postures variées accessible à tous. Grandir, mincir, étirer, affiner constitue le fil conducteur de cette pratique. Selon la méthode du Dr Bernadette de Gasquet

BOSU

Le « Bosu » est un ballon en demi-sphère qui permet de réaliser de nombreux exercices. Excellent moyen pour rendre vos séances de sport plus intenses et plus ludiques. Celui-ci sera utile afin d'améliorer vos réflexes, votre équilibre et vous permettra d'augmenter votre force et votre endurance.

FITBALL

Jeu en mouvement sur un gros ballon souple et instable pour une sollicitation permanente des abdominaux et un renforcement profond des muscles.

YOGA

Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

FLEX ET AUTOMASSAGES

Intensité modérée, accessible à tous

- prévention des blessures
- flexibilité musculaire
- mobilité articulaire
- auto massage





OCTOBRE ROSE À L'ETINCELLE

DESCRIPTIF DES COURS SPORT SANTÉ

CARDIO'FORM 45'

Intensité modérée, accessible à tous

- cardio vasculaire
- respiration
- corps complet

Se défouler, sans sauter, sur des enchaînements variés et rythmés

STRETCH ET RELAX

Intensité basse, accessible à tous

- assouplir les tissus musculaires et les articulations.
- meilleure mobilité.
- relaxation et respiration

"ABDOS DOS"

Intensité douce, accessible à tous

- soulage le mal de dos
- renforce le maintien de la colonne
- améliore la posture
- affine la taille

