

STRETCHING

MOUVEMENTS D'ÉTIREMENTS DIVERS
DU CORPS ENTIER

*SOUPLESSE, MOBILITÉ, POSTURE,
CIRCULATION SANGUINE*



CHI-QONG / TAI CHI

ASSOCIATION DE MOUVEMENTS FLUIDES,
RESPIRATION ET CONCENTRATION

*EQUILIBRE, POSTURE, MOBILITÉ,
CONCENTRATION, GESTION DES ÉMOTIONS*



SOPHROLOGIE

TRAVAIL SUR LA RESPIRATION, LA
DÉCONTRACTION MUSCULAIRE ET
L'IMAGERIE MENTALE

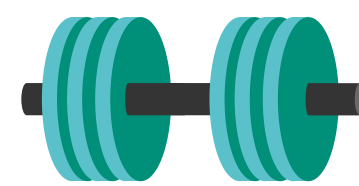
*GESTION DES ÉMOTIONS, PENSÉES
POSITIVES, CONCENTRATION, RELAXATION,
DIMINUTION DES DOULEURS*



MUSCULATION

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIBLÉ
ET GUIDÉ PAR DES APPAREILS DE
MUSCULATION

*ÉQUILIBRE, GAINAGE,
TONICITÉ, POSTURE*



ZUMBA

MOUVEMENTS DE DANSE ET DE
FITNESS RYTHMÉS SUR LA MUSIQUE

*ENDURANCE, COORDINATION,
TONICITÉ, RYTHME*



GYM DOUCE

MOUVEMENTS DOUX DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DE
MOBILITÉ QUE L'ON RETROUVE DANS
LE VIE QUOTIDIENNE

*MÉMOIRE, EQUILIBRE, POSTURE,
MOBILITÉ, TONICITÉ*



PILATES

RENFORCEMENT DES MUSCLES
PROFONDS PAR DES MOUVEMENTS
DOUX ET UNE MÉTHODE DE
RESPIRATION SPÉCIFIQUE

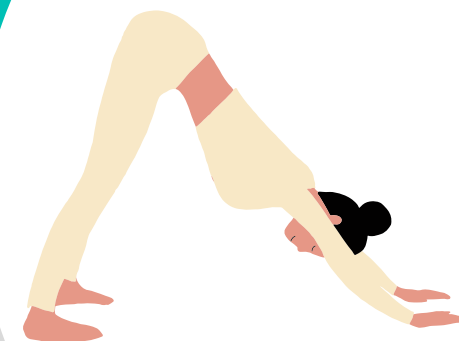
TONICITÉ, COORDINATION, GAINAGE



YOGA

MAINTIEN PRÉCIS ET RYTHMÉ DE
POSTURES ASSOCIÉES AU SOUFFLE
ET A LA CONCENTRATION

*SOUPLESSE, COORDINATION,
CONCENTRATION, MÉMOIRE, TONICITÉ*



CUISSES ABDOS FESSIERS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIBLÉ
DES FESSIERS, DES JAMBES ET DES
ABDOMINAUX

TONICITÉ, GAINAGE



MARCHE NORDIQUE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE
TOUS LE CORPS À TRAVERS LA
MARCHE AVEC BÂTONS
EN PLEINE NATURE

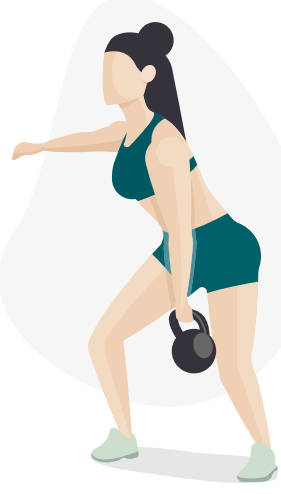
*ENDURANCE, COORDINATION,
TONICITÉ, POSTURE*



CROSS TRAINING

"WOD"
ENCHAINEMENT D'EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO À
RÉALISER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

TONICITÉ, GAINAGE,
PUISSANCE, ENDURANCE



CARDIO-RENFO

ENCHAINEMENT D'EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET
CARDIO SOUS DIFFERENTES FORMES

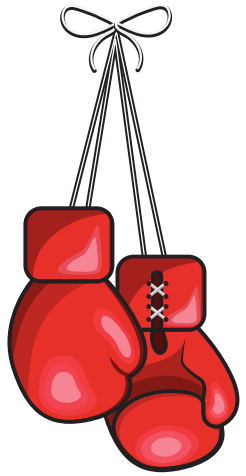
ENDURANCE, EQUILIBRE, COORDINATION
TONICITÉ, GAINAGE



CARDIO-BOXING

ENCHAINEMENT DE MOUVEMENT DE
BOXE SUR LES SACS ET D'EXERCICES
DE CARDIO-RENFO

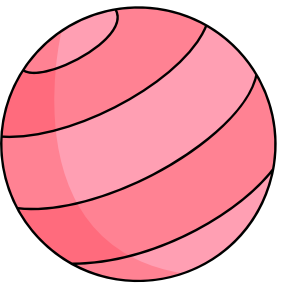
MÉMOIRE, TONICITÉ, GAINAGE,
ENDURANCE, RÉACTIVITÉ



SWISSBALL

ENCHAINEMENT D'EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE À
L'AIDE D'UN BALLON TYPE
"SWISSBALL"

ÉQUILIBRE, TONICITÉ,
GAINAGE, COORDINATION



YOGA, CHI QONG, PILATES, DANSE, RENFO,
MUSCU & MARCHE NORDIQUE
SANTÉ

ACTIVITÉS ADAPTÉES À CHACUN
AVEC UN ENCADREMENT SPÉCIFIQUE

RUGBY / BASKET SANTÉ

ACTIVITÉS SANS CONTACT,
ADAPTÉES À CHACUN AVEC UN
ENCADREMENT SPÉCIFIQUE

ESPRIT D'EQUIPE, COORDINATION
TONICITÉ, ENDURANCE



TENNIS SANTÉ

ACTIVITÉS ADAPTÉES À CHACUN
AVEC UN ENCADREMENT SPÉCIFIQUE

COORDINATION
TONICITÉ, ENDURANCE

