

Vendredi de 9h à 10h « Réveil musculaire »

« L'activité s'adresse à tous, sans condition de forme physique ou d'âge. En activité principale, pour prendre soin de vous, ou complémentaire d'un autre sport, pour profiter des avantages qu'elle présente.

Cette séance stimule tout votre corps dans sa globalité par des exercices doux (faibles contraintes articulaires, lenteur dans les mouvements, etc...), des postures de stretching pour apporter souplesse, des moments de respiration ainsi qu'un travail d'équilibre et de coordination.

En bref, on se fait du bien, mais toujours en douceur ! Cette discipline inspire également le calme et la concentration. Elle permet de "déconnecter" le temps d'une séance et d'en ressentir tous les bienfaits.

De quoi partir du bon pied le matin."

Prévoir une serviette et une bouteille d'eau.

Géraldine, professeure

Vendredi de 10h à 11h "Gym d'entretien bien-être »

« Cours à la portée de tous, sportifs ou « pantouflards », jeunes ou moins jeunes, sans course à la performance et adaptés aux possibilités de chacun.

Sur base d'exercices inspirés du Fitness, du Stretching, du Yoga ou du PILATES, les séances de Gym Entretien alternent exercices de travail musculaire, assouplissements, étirements, équilibre. Vous en tirerez amélioration du tonus musculaire, souplesse, mieux-être, sérénité.

Les propositions sont variées avec ou sans petits matériels (enchaînements, déplacements, jeux divers seul ou par 2).

L'activité se déroule en musique, dans la bonne humeur et apporte bienfaits corporels et détente. »

Prévoir une serviette et une bouteille d'eau.

Géraldine, professeure

Mercredi de 21h à 22h « Barre au sol »

« Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse. Il s'agit d'exercices d'échauffement, d'assouplissement, de travail de « l'en-dehors », du renforcement musculaire de la chaîne abdominale.

L'allongement du dos est minutieusement surveillé et constitue le pilier de tout exercice.

Cette séance est accessible à tous.

Prévoir une serviette et une bouteille d'eau.

Océane, professeure