

10h00 LE MATIN

CARDIO TONIC : Dépense calorique par des mouvements enchaînés, coordonnés simples incluant des sauts faisant travailler l'endurance respiratoire. Du renforcement musculaire debout (squats, fentes, exercices statiques tenus, bras) puis au sol abdos/fessiers, pompes et cuisses.

CARDIO MOUV : Entraînement cardio-vasculaire sous forme d'enchaînements chorégraphiés, sur différents styles de musiques pour un travail de coordination, mémorisation, symétrie et déplacements dans l'espace.

Retour au calme avec un moment de STRETCHING

12h00 PAUSE REPAS

14h00 L'APRES-MIDI

Sur le thème de l'EQUILIBRE

PILATES : Renforcement des muscles profonds afin d'améliorer la souplesse, le maintien de la colonne vertébrale et la posture en général. Les exercices sont réalisés en respectant les rythmes et les aptitudes de chacun.

STRETCHING POSTURAL : Postures statiques d'auto étirements avec une maîtrise des sensations et un contrôle respiratoire (il ne ressemble en rien au stretch californien proposé dans la majorité des salles) Il permet d'agir efficacement sur la souplesse, la liberté articulaire, la tonicité, l'élimination des tensions et entretient la musculature profonde.

GYM SENSORIELLE : Gym douce, globale pour une prise de conscience de son corps à partir d'un bon placement et d'un travail musculaire profond. Rythme lent, exercices en contractions et étirements. Sont abordés les thèmes de l'équilibre, du tonus musculaire avec ballon de gym et balles de massage. Cette technique fait participer des zones peu sollicitées comme les yeux, le visage et des facultés sensorielles comme l'ouïe et le touché.

10h00 LE MATIN

CARDIO TONIC : Dépense calorique par des mouvements enchaînés, coordonnés simples incluant des sauts faisant travailler l'endurance respiratoire. Du renforcement musculaire debout (squats, fentes, exercices statiques tenus, bras) puis au sol abdos/fessiers, pompes et cuisses.

CARDIO MOUV : Entraînement cardio-vasculaire sous forme d'enchaînements chorégraphiés, sur différents styles de musiques pour un travail de coordination, mémorisation, symétrie et déplacements dans l'espace.

Retour au calme avec un moment de STRETCHING

12h00 PAUSE REPAS

14h00 L'APRES-MIDI

Sur le thème de l'EQUILIBRE

PILATES : Renforcement des muscles profonds afin d'améliorer la souplesse, le maintien de la colonne vertébrale et la posture en général. Les exercices sont réalisés en respectant les rythmes et les aptitudes de chacun.

STRETCHING POSTURAL : Postures statiques d'auto étirements avec une maîtrise des sensations et un contrôle respiratoire (il ne ressemble en rien au stretch californien proposé dans la majorité des salles) Il permet d'agir efficacement sur la souplesse, la liberté articulaire, la tonicité, l'élimination des tensions et entretient la musculature profonde.

GYM SENSORIELLE : Gym douce, globale pour une prise de conscience de son corps à partir d'un bon placement et d'un travail musculaire profond. Rythme lent, exercices en contractions et étirements. Sont abordés les thèmes de l'équilibre, du tonus musculaire avec ballon de gym et balles de massage. Cette technique fait participer des zones peu sollicitées comme les yeux, le visage et des facultés sensorielles comme l'ouïe et le touché.