

**TAILLE -ABDOS-FESSIERS** durée de la séance 1H.

*Une séance intense sur des zones ciblées.*

*Objectif : tonifier la silhouette, gagner le ventre et galber les fessiers.*

**GYMNASTIQUE DOUCE** : durée de la séance 1H

*Une séance adaptée pour les personnes qui veulent reprendre une activité physique en douceur.*

*Objectif : renforcer les muscles et assouplir les articulations.*



**BALLON SUISSE** : durée de la séance 1H.

*Un travail d'équilibre et de renforcement musculaire autour de centre de gravité sur un gros ballon de 65 cm Ø.*

*Objectif : améliore le schéma corporel soulage les problèmes de dos.*

**GYM-TRAINING** : durée de la séance 45mn.

*Une séance d'enchaînements de mouvements intenses , pour une dépense calorique importante.*

*Objectif : améliorer le système cardio-vasculaire et respiratoire*



**PILATES** : durée de la séance 45mn.

*Un travail musculaire en profondeur en prenant conscience de son corps par un travail respiratoire. La méthode améliore la force, la souplesse et le maintien, des ballons et élastiques peuvent être utilisés.*

*Objectif : les muscles s'allongent et se tonifient, ambiance zen mais travail intense.*

**SOPHROLOGIE**

**RELAXATION**

**SOPHROLOGIE** :durée 1 h

*Un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit »*



**GYMNASTIQUE:** gymnastique , durée de la séance 1h.

Une séance d'activité physique globale, souple, étirements et cardio vasculaire.

*Objectif : raffermissement de l'ensemble du corps à la portée de tous.*



**ETIREMENTS:** durée de la séance 45mn

Un travail d'étirements des muscles et des articulations associé au travail respiratoire.

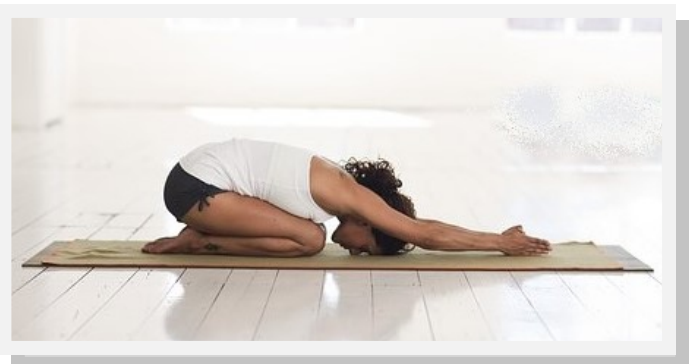
*Objectif : améliorer la souplesse du corps, avec un relâchement physique et mentale.*



**Le L.I.A. Low Impact Aerobics**

durée de la séance 45mn.

est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Cette activité ludique est conseillée aux personnes désirant développer l'endurance et la coordination. Un bon moyen de perdre du poids et de se défouler



**YOGA :** durée 1h30

c'est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.