

Gymnastique et Yoga avec Joanne

Voici une description des activités proposées le lundi

17.30 Gym douce

Exercices musculaires en douceur avec du petit matériel (bâton, ballon...) avec les techniques respiratoires de type pilâtes / yoga. Mobilité articulaire, travail de l'équilibre et de la posture, sans contraintes. Intensité cardio minimum. Adapté à tout public qui cherche un travail en douceur.

18.30 Bodysculpt OU Bodyfit

Bodysculpt

Entretien de tout le corps et tonification musculaire, avec du matériel léger (haltères, élastiques, petit ballon...) Pour renforcer sa condition physique et lutter contre les douleurs liées à la sédentarité. Intensité cardio soutenue rythmée par la musique. Adapté à la majorité, par le biais d'options.

Bodyfit

Travail de tout le corps en musique avec du petit matériel (charges adaptables) avec des intensités cardio plus soutenues et des impacts éventuels (sauts, vitesse...) Idéal pour se dépenser, transpirer, s'amuser sportivement !

Yoga