

LE MENU

□□

DES COURS DE GYM FITNESS POUR ADULTES ET ADOS:

Le fitness, ou entraînement physique se présente comme un ensemble d'activités physiques douces visant à améliorer sa condition physique. Les activités peuvent être de type cardio-training (activités d'endurance pratiquées à l'intérieur), de type aérobic (cours essentiellement collectifs en musique chorégraphiés) ou du renforcement musculaire à base de poids légers (culture physique, ...) ou sans charge (cours « abdos cuisses fessiers , ...).



□□

DES SEANCES DE RELAXATION-SOPHROLOGIE :

Tout stress, toute émotion, toute préoccupation a des répercussions sur le plan physique où il s'inscrit sous forme de tensions. Ces phénomènes vécus de façon durable ou répétée ont pour conséquence d'installer un état chronique de tension physique, qui outre la fatigue qui l'accompagne peut affecter de façon plus spécifique tel ou tel organe ou fonction. Et c'est la porte ouverte à des dysfonctionnements de toutes sortes, pouvant aller du simple "mal dans sa peau" à des troubles beaucoup plus importants (douleurs, migraines, hypertension, cholestérol, colites...). Il est donc primordial de s'attaquer à ces tensions. C'est ce que fait la relaxation qui permet de décontracter une par une toutes les régions du corps.

