

STRETCHING



MOUVEMENTS D'ÉTIREMENTS DIVERS
DU CORPS ENTIER

*SOUPLESSE, MOBILITÉ, POSTURE,
CIRCULATION SANGUINE*

CHI-QONG



DISCIPLINE TRADITIONNELLE CHINOISE
FONDÉE SUR LA LIBÉRATION DE
L'ÉNERGIE ASSOCIANT MOUVEMENTS
FLUIDES, RESPIRATION ET
CONCENTRATION

*EQUILIBRE, POSTURE, MOBILITÉ,
CONCENTRATION, GESTION DES ÉMOTIONS*

SOPHROLOGIE



TRAVAIL SUR LA RESPIRATION, LA
DÉCONTRACTION MUSCULAIRE ET
L'IMAGERIE MENTALE

*GESTION DES ÉMOTIONS, PENSÉES
POSITIVES, CONCENTRATION, RELAXATION,
DIMINUTION DES DOULEURS*

RANDONÉE



MARCHE EN PLEINE NATURE À UN
RYTHME D'ENVIRON 3 KM/H

*ENDURANCE, ÉQUILIBRE,
TONICITÉ, POSTURE*

ZUMBA



MOUVEMENTS DE DANSE ET DE
FITNESS RYTHMÉS SUR LA MUSIQUE

*ENDURANCE, COORDINATION,
TONICITÉ, RYTHME*

GYM DOUCE



MOUVEMENTS DOUX DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DE
MOBILITÉ QUE L'ON RETROUVE DANS
LE VIE QUOTIDIENNE

*MÉMOIRE, EQUILIBRE, POSTURE,
MOBILITÉ, TONICITÉ*

PILATES



RENFORCEMENT DES MUSCLES
PROFONDS PAR DES MOUVEMENTS
DOUX ET UNE MÉTHODE DE
RESPIRATION SPÉCIFIQUE

TONICITÉ, COORDINATION, GAINAGE

(HATHA)YOGA



MAINTIEN PRÉCIS ET RYTHMÉ DE
POSTURES ASSOCIÉES AU SOUFFLE
ET À LA CONCENTRATION

*SOUPLESSE, COORDINATION,
CONCENTRATION, MÉMOIRE, TONICITÉ*

CUISSES ABDOS FESSIERS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIBLÉ
DES FESSIERS, DES JAMBES ET DES
ABDOMINAUX

TONICITÉ, GAINAGE

MARCHE NORDIQUE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE
TOUS LE CORPS À TRAVERS LA
MARCHE AVEC BÂTONS
EN PLEINE NATURE

*ENDURANCE, COORDINATION,
TONICITÉ, POSTURE*

CROSS TRAINING ●

"WOD"
ENCHAINEMENT D'EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO À
RÉALISER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

TONICITÉ, GAINAGE,
PUISSANCE, ENDURANCE

CARDIO-RENFO ●

ENCHAINEMENT D'EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET
CARDIO SOUS DIFFÉRENTES FORMES

ENDURANCE, ÉQUILIBRE, COORDINATION
TONICITÉ, GAINAGE

CARDIO-BOXING ●

ENCHAINEMENT DE MOUVEMENT DE
BOXE SUR LES SACS ET D'EXERCICES
DE CARDIO-RENFO

MÉMOIRE, TONICITÉ, GAINAGE,
ENDURANCE, RÉACTIVITÉ

SWISSBALL ●

ENCHAINEMENT D'EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE À
L'AIDE D'UN BALLON TYPE
"SWISSBALL"

ÉQUILIBRE, TONICITÉ,
GAINAGE, COORDINATION

RUGBY / BASKET SANTÉ ●

ACTIVITÉS ADAPTÉES À TOUS DONT
AUX DÉBUTANTS, SANS CONTACT ET
AVEC UN ENCADREMENT SPÉCIFIQUE

ESPRIT D'ÉQUIPE, COORDINATION
TONICITÉ, ENDURANCE

CHI QONG, PILATES, ZUMBA, GYM DOUCE, DANSE LATINE, MARCHÉ NORDIQUE ●

PRATIQUE DOUCE, AVEC UN
ENCADREMENT SPÉCIFIQUE

TENNIS/ BADMINTON SANTÉ ●

ACTIVITÉS ADAPTÉES À TOUS DONT
AUX DÉBUTANTS, AVEC UN
ENCADREMENT SPÉCIFIQUE