

COURS ADULTES

Renforcement musculaire profond

Se concentrer sur l'**engagement du corps et de l'esprit** en proposant des exercices impliquant tout le corps. Ce cours peut être pratiqué par tous !!!



- **RENFORCER** la musculature profonde responsable du maintien du squelette
- **AUGMENTER** la souplesse
- **AMELIORER** l'équilibre et la coordination
- **CHASSER** les douleurs du dos
- **APPRENDRE** à respirer

Débutants cherchant à pratiquer une activité sportive, **Personnes souffrant** de pathologies articulaires et du dos, **Sportifs** voulant améliorer leurs performances, **Séniors**

Gym douce

Réveil musculaire

Appelé aussi gym douce, le réveil musculaire est une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir et à développer le corps. Les exercices sont bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

La gymnastique douce est bénéfique pour les plus âgés, pour les personnes qui ont eu un petit souci de santé mais aussi pour tous ceux et celles qui souhaitent commencer une activité physique.



Professeur : Sandra MONTENEGRO

Lieu : Maison de la Famille
1 Place du Général Gouraud
à Neuilly-sur-Seine