

COURS ADULTES - Bien être

Niveau 1 - Le cours de réveil musculaire est un cours APA (Activité Physique Adaptée). Il combine des exercices de renforcement musculaire doux et équilibrés, d'étirements et de relaxation. Les exercices sont légers à modérés en intensité, conçus pour réveiller le corps en douceur avec un coaching adapté à chaque cas. Il est destiné aux personnes ayant des limitations physiques et/ou physiquement peu actives.

Niveau 2 - Gym douce Intermédiaire entre le cours de réveil musculaire et celui de renforcement musculaire, le cours de gym douce est conçu pour renforcer les muscles, améliorer la souplesse et soulager les tensions corporelles de façon douce, avec des exercices plus faciles que ceux proposés dans le cours de renforcement musculaire. Les exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire, d'étirement et de relaxation sont travaillés de façon plus active mais sans impact excessif sur les articulations ou de stress sur le corps.

Niveau 3 - Renforcement musculaire métabolisme. Le cours de renforcement musculaire est une séance plus active avec des exercices plus difficiles visant des personnes plus dynamiques. Il comprend une série d'exercices ciblés sur les différents groupes musculaires. Les séances débutent par un échauffement debout, suivi d'exercices variés de renforcement musculaire et se terminent par des étirements pour favoriser la récupération et la flexibilité. Ce cours est destiné à ceux et celles qui souhaitent améliorer leur force musculaire, leur composition corporelle et augmenter leur métabolisme

Professeur : Sandra MONTENEGRO Coach sportif diplômé d'état et certifié APA Lieu :
MAISON DE LA FAMILLE Espace Dupont Fauville 1, Place du Général Gouraud à Neuilly-sur-Seine