



GYM · SANTÉ · BIEN-ÊTRE

PLANNING HEBDOMADAIRE

☞ **Mom & Baby** : Destiné aux jeunes maman avec leur bébé jusqu'à 2 ans . Afin de se remettre en forme après l'accouchement ; travaille de gym hypopressive, auto-grandissement, tonification et assouplissement globale avec bébé. (prévoir une serviette et coussin d'allaitement). **45'**

☞ **Equilibre** : Cours très ludique !!! En prévention des chutes pour le maintien de ses réflexes neuromusculaires des membres inférieurs. **45'**

☞ **Tonicité** : Sangle abdominale, muscles posturaux, renforcement et assouplissement articulaire, mouvement, respiration, posture. **45'**

☞ **Douceur** : Méthode Gymnique Douce, appropriée et ludique. **45'**

☞ **Éveil** : Connaissance du corps, placement dans l'espace, coordination et relaxation. **30'**

☞ **Sportif** : Muscler son corps en globalité gagner en tonicité et prévenir des blessures articulaire. **55'**

☞ **Dos** : Prévention des maux de dos, amélioration du schéma corporel. **45'**

☞ **Relax** : Techniques de relaxation sur Waff-Max, travail sur la respiration. **45'**

☞ **Stretch** : Assouplissement, Gain d'Amplitude Articulare. **45'**

Postures 13-17ans : Destiné à améliorer la posture chez l'adolescent, prendre conscience du bon placement du dos, auto-grandissement, travail abdominale. **45'**

Pilates : Gymnastique globale du corps apportant de la tonicité et de la souplesse au corps. **45'**

Yoga* : Postures, respiration **45'**

Yoga ** : Postures, Respiration, relaxation **75'**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H00*		YOGA*			☞ DOS	
9H30	☞ STRETCH	☞ DOS	☞ ÉVEIL 3-6 ans	YOGA*	☞ ÉQUILIBRE	☞ SPORTIF
10H30	☞ DOUCEUR	☞ TONICITÉ	YOGA 7-12 ans	☞ DOS	☞ DOUCEUR	YOGA**
12H15	☞ PRÉNATAL	☞ TONICITÉ	YOGA*	☞ TONICITÉ	☞ DOS	
16H30		☞ ÉQUILIBRE	POSTURES 13-17 ans	☞ DOS		DIMANCHE
17H30	☞ SPORTIF		☞ MOM & BABY		☞ RELAX	☞ MOM & BABY
18H30	☞ TONICITÉ	☞ DOS	☞ STRETCH	☞ PRÉNATAL	☞ SPORTIF	☞ TONICITÉ
19H30	YOGA**	☞ TONICITÉ	☞ SPORTIF	☞ RELAX	☞ STRETCH	
						10 HEURES
						11 HEURES