



SANDRA

Lundi 17h

Circuit training

Divers ateliers avec ou sans matériel, effectués à deux, visant à renforcer les groupes musculaires et à activer le rythme cardiaque

Lundi 18h

Pilates

Exercices de renforcement des groupes musculaires en profondeur visant la tenue de la sangle abdominale

Séance avec ballon pilates et bande élastique (non fournis)

Lundi 19h

Stretching

Postures d'étirements des groupes musculaires

Mercredi 17h

Gym traditionnelle

Exercices de renforcement des groupes musculaires et activation du rythme cardiaque

Mercredi 18h

Body postural

Mélange de postures de pilates, d'équilibre, de stretching et relaxation