



CORINNE

## **Mardi**

### **Gym tonique de 9h à 10h**

#### Mise en condition

Un cours de renforcement musculaire global avec plusieurs options dans les exercices pour que chacun progresse à son rythme. Un travail dynamique en conscience alliant position juste pour cibler les muscles qui travaillent, respiration pour optimiser l'efficacité et contrôle du mouvement pour éviter les tensions parasites. C'est un travail sur l'ensemble du corps, enchaînant séries d'exercices avec petit matériel ou au poids du corps et du travail de gainage. Un retour au calme avec du stretching pour clôturer la séance.

## **Mardi**

### **Gym douce de 10h à 11h**

#### Mise en condition

Un cours de renforcement musculaire avec séries d'exercices haut et bas du corps avec option petit matériel. Un travail de proprioception pour réveiller les récepteurs sensitifs et renforcer les muscles profonds en douceur. Une approche permettant un travail adapté en conscience alliant respiration et contrôle du mouvement. Un cours pour tonifier et assouplir l'ensemble du corps.

Un retour au calme avec du stretching pour clôturer la séance.

## **Mardi**

### **Pilates et stretching de 15h à 16h**

#### Mise en condition douce

Le cours est un mélange de postures pour renforcer les muscles profonds. Gagner en équilibre grâce à la proprioception et renforcer en douceur le dos et la sangle abdominale en prenant conscience de la position juste et de la respiration.

Le stretching permet d'étirer tous les muscles du corps à partir de différentes positions, la séance se termine par de la relaxation pour relâcher complètement le corps. Une façon de se détendre, de retrouver bien-être et vitalité du corps!



CORINNE

### **Mercredi**

#### **Marche Active Sport Santé de 9h à 10h30**

Initiation à la marche active sous forme de 12 séances d'1h30 au Fitpark.

Une mise en condition et cœur de séance abordant la technique de marche avec allures variées (modérée, soutenue, gros effort) et distances à parcourir.

Alternance de marche, de proprioception, de renforcement musculaire avec poids du corps ou matériel pour travailler seul ou en binôme et utilisation du mobilier urbain et appareils.

Un retour au calme avec stretching clôture la séance.

Une façon ludique et conviviale pour renforcer son corps, améliorer sa capacité cardio-respiratoire et sa condition physique.

En plein air, avec vue imprenable sur le Coudon !