

Les cours de GYM de Véronique

Reprise le mardi 5 septembre 2017

Au complexe sportif (gymnase d' Epron) rue des champs ,à gauche juste avant l'église

Mardi 10h30-11h45 Body work +Stretching

17h30 Stretching

18h30 Body work

19h30 Flow Yoga Vinyasa

Jeudi 17h Stretching

18h Pilates

Vendredi 9h30 Gym sculpt

10h30 Stretching et Relaxation

LE PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire des **muscles profonds du dos** et des **abdominaux**(transverse et périnée)en priorité.

Grâce à des mouvements lents et contrôlés, elle permet de retrouver une bonne posture, un bon maintien, une tonicité des muscles, un meilleur gainage des abdominaux, une harmonisation de la silhouette ainsi qu'un ventre plat .Elle apporte FORCE et SOUPLESSE.

Cours avec des gros ballons 1 ou 2 fois par mois.

LE BODY WORK

C'est une **gym tonique** sur une musique rythmée qui renforce tous les muscles du corps .Elle permet de retrouver une bonne condition physique. Haltères, élastiques, bâtons, lests sont utilisés pour tonifier et **galber tout le corps**.

LE STRETCHING

Etirement en douceur des muscles, **assouplissement** des articulations, travail de **l'équilibre**, renforcement et détente du dos, relaxation en fin de séance. La séance se fait dans le respect de la physiologie de chacun. Il apporte détente et bien être.

LE FLOW YOGA VINYASA

C'est un yoga qui se fait au rythme de la respiration .il comprend des postures, des enchaînements de postures de façon fluide, la salutation au soleil, la salutation à la lune, des exercices de respiration. Un temps de relaxation termine la séance .Il procure une profonde **détente du corps et de l'esprit** , améliore la souplesse , la tonicité du corps et apprend le lâcher prise dans l'effort juste, à vivre l'instant présent.

LA GYM SCULPT

Cours **de gym douce** qui permet de travailler en profondeur tous les muscles du corps. Echauffement articulaire du corps puis travail du corps dans sa globalité dans le contrôle du placement , de la posture du corps selon les possibilités de chacun. Exercices sur la ceinture abdominal et de gainage .C 'est la **qualité de l'exécution du geste** qui est recherchée ainsi que **le bien être**.

CONTACT : Véronique Lamer 06 30 74 88 25 veronique.lamer@orange.fr

Geneviève Lamer 02 31 44 52 32

Pour l'année 1 cours pars semaine : 142 euros, 2 cours :220 euros ,3 cours :260 euros, 4 cours :310 euros(payable en plusieurs fois, jusqu'à 6 chèques)