

LES COURS DE GYM à EPRON

Le lieu : complexe sportif(gymnase)d'Epron rue des champs(à gauche juste avant l'église)

Les horaires : Mardi 10h30 à 12h Body work+ Stretching
18h à 19h Stretching
19h à 20h Body work
Jeudi 17h à 18h Stretching
18h à 19h Pilates/Gym douce
Vendredi 9h30 à 10h30 Gym sculpt
10h30 à 11h30 Stretching /Relaxation

LE PILATES/GYM DOUCE

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

En corrigeant les mauvaises postures, grâce à des mouvements lents et contrôlés, elle permet de retrouver un bon alignement corporel, une meilleure stabilité dans la vie de tous les jours ainsi qu'une harmonisation de la silhouette, (allongement de la silhouette et ventre plus plat.) Cette méthode utilise beaucoup la respiration, la concentration, l'isolation et donc favorise la coordination du corps et de l'esprit, **Détente et Bien être**

LE BODY WORK

Cours tonique de tonification et de renforcement musculaire.

Sur une musique rythmée nous travaillons tous les muscles du corps :Abdos, Fessiers, Pectoraux , Cuisses....

Ce cours permet de retrouver **une condition physique** ou de l'entretenir tout **en sculptant sa silhouette**.

Le matériel est varié : haltères de différents poids, élastique, ballon,bâton, lests

LA GYM SCULPT

Cours de gym douce de tonification musculaire qui permet de **travailler en profondeur** tous les muscles du corps, améliorant également la souplesse. **Exercices de Pilates**

Echauffement articulaire en douceur puis travail selon les possibilités de chacun dans le contrôle du corps, de la posture à l'aide de ballon, cercle pilates...

Permet **de prendre conscience de son corps** en le travaillant efficacement.

LE STRETCHING

Etirement en douceur des muscles, **Assouplissement** des articulations, Amélioration de la posture en général et de la tenue du dos grâce à des **mouvements** réalisés en **douceur** dans le respect de la physiologie de chacun.

Cela permet une prise de conscience de son corps dans la détente et le bien-être.

En fin de séance, un temps de **Relaxation** est proposé pour parvenir à se détendre et dénouer les tensions du quotidien.

Le vendredi matin à 10H30, l'accent est porté sur la relaxation avec différentes techniques de **relaxation dynamique** ainsi que la relaxation au sol.

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