

GYM DE BIEN ÊTRE

Seinghouse

Tous les lundis 17h 45



AU FOYER SOCIO-CULTUREL

36 bis rue principale - Sports culture loisirs

Inscription sur place

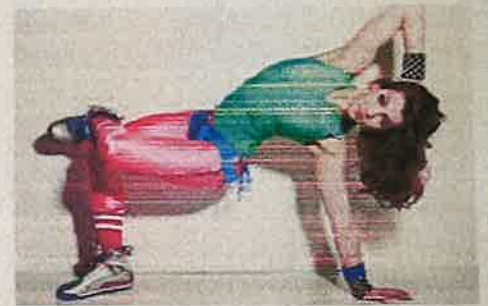


Nouveau concept pour la nouvelle année 2024/2025

- * **Explogym pour la partie minceur du corps dans sa globalité**
- * **La gym anti-stress, amélioration de l'amplitude articulaire et assouplissement**

- Les premières séances débuteront, pour se remettre en condition, par du cardio zumb'fit

Activités fitness et rythmes en tout genre et association danse



- Latino gym : nouvelles chorégraphies construites sur des rythmes latinos.

- choré'gym : enchaînements amusants et simples pour améliorer la condition physique générale.

- Multistretch/gainage : un travail original pour assouplir et muscler les zones ciblées avec utilisation de petit matériel.

- **Renforcement musculaire** : travail seul ou en binôme avec un focus particulier sur les aspects sécuritaires de cette activité : zones concernées : dos, abdos, cuisses, fesses, bras, pectoraux...

