

Gymnastique dynamique (Cuisses/Abdos/Fessiers, Circuit Training, Body Moove)
Exercices faisant travailler le renforcement musculaire et le cardiovasculaire

Gymnastique orientale (Body Zen, Initiation au Qi Gong, Initiation au Yoga, Chi & Ball)
Exercices faisant travailler les mouvements posturaux, respiratoires et la circulation des énergies

Gymnastique douce (Gym Ball, Gym Détente, Pilates)
Exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et d'assouplissement

Relaxation et souplesse (Stretching)
Exercices favorisant la mobilité articulaire, la souplesse, les étirements et la relaxation

Ces prestations sont disponibles sur demande.