

PILATES-YOGA-STRETCHING

Tous les mardis à partir de janvier au Club House.

Mardi 8:30 - Pilates-Yoga-Stretching SUR CHAISE

Entraînement global et varié incluant exercices de musculation, de flexibilité, équilibre, relaxation etc., accompagné d'une chaise pour en faciliter l'exécution. (Ce cours est plus doux et moins exigeant que le cours matelas)

Matériel requis:

- Bande de yoga ou ceinture (genre ceinture de robe de chambre) ou autre
- 2 poids (1 ou 2lbs) ou 2 bouteilles d'eau

Mardi 9:15 - Pilates-Yoga-Stretching COMBO CHAISE/MATELAS

Entraînement global et varié incluant exercices de musculation, de flexibilité, équilibre, relaxation etc., accompagné d'une chaise pour en faciliter l'exécution.

Combinaison de différentes techniques pour travailler le corps en entier et visant à améliorer la posture, force, souplesse, équilibre etc., en relâchant les tensions.

Matériel requis:

- matelas de yoga
- bande de yoga ou ceinture (genre ceinture de robe de chambre) ou autre
- 2 poids (1 ou 2 lbs) ou 2 bouteilles d'eau
- un petit ballon
- une serviette qui peut servir de coussin si besoin

Mardi 10:15 - Pilates-Yoga-Stretching SUR MATELAS

Combinaison de différentes techniques pour travailler le corps en entier et visant à améliorer la posture, force, souplesse, équilibre etc., en relâchant les tensions.

Matériel requis:

- matelas de yoga
- bande de yoga ou ceinture (genre ceinture de robe de chambre) ou autre
- 2 poids (1 ou 2 lbs) ou 2 bouteilles d'eau
- un petit ballon
- une serviette qui peut servir de coussin si besoin

N.B. Le matériel requis est fortement suggéré pour vos entraînements soit pour votre confort ou pour plus d'efficacité.

SVP veuillez-vous présenter 5 minutes avant le début de votre session.

Sylvie Rondeau, Responsable de l'activité