

Ateliers Forme

Animés par Baptiste Lefrançois

Titulaire d'une Licence Éducation physique adaptée
et d'une Licence Éducation et Motricité

Gym Douce

La gym douce a pour but de renforcer l'ensemble des muscles notamment la ceinture abdominale, le dos mais aussi les muscles du haut et du bas du corps. En somme la gym douce améliore la posture et participe à l'équilibre général du corps. Elle participe ainsi au bien-être corporel

Atelier du dos

L'ensemble des situations proposées a pour but de prévenir les maux de dos. Ceci en améliorant la mobilité du dos et les membres supérieurs ainsi qu'en renforçant l'ensemble de la chaîne postérieure et la sangle abdominale. Des étirements appropriés et des mouvements d'assouplissement seront également proposés afin de détendre et de préserver une certaine souplesse du dos.

Atelier Équilibre

Travailler son équilibre permet de renforcer les muscles en profondeur et ainsi d'améliorer la posture et la coordination. Enfin, améliorer son équilibre permet d'éviter et/ou d'appréhender les chutes en rendant le corps plus fort et plus en alerte. Ainsi, le cerveau est stimulé et travaille en connexion avec les muscles pour répondre de façon adaptée à une situation de chute ou de déséquilibre