



INFORMATIONS

 OSTWALD Centre sportif et de loisirs	PROFILS : Animatrice sportive
 Début le mardi 21 septembre 2021	PRE REQUIS : Ouvert à tous.
 DURÉE : 01h	MATERIEL : Aucun
Prix : 180.00 €	CODE ACTIVITÉ : 6OS0602

DESCRIPTION

En alternance sur 3 séances : Pilates, Qi Gong et marche nordique pour entretenir sa forme physique et rechercher le bien-être dans sa tête et dans son corps.

Les séances Pilates axées sur un travail de gainage et de respiration peuvent être adaptées aux personnes ayant des difficultés avec les exercices au sol.

La marche nordique est également adaptée.

Le programme en envoyé en début de trimestre. Cours en musique.

OBJECTIFS

- Entretenir sa forme physique.
- Ressentir son corps en pleine forme, souple et dynamique.