

PROGRAMMES SPORT-SANTÉ CHEZ SOI

PILATES
YOGA
MARCHE



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Bien-être” débutant

Tout niveau.

Objectifs : Renforcer ses muscles, évacuer les tensions et s’oxygénier.

PILATES
YOGA
MARCHE



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Bien-être” intermédiaire

Pour des personnes qui pratiquent déjà les activités du programme.

Objectifs : Renforcer ses muscles, évacuer les tensions et s’oxygénier.

CROSS-
TRAINING
YOGA
MARCHE



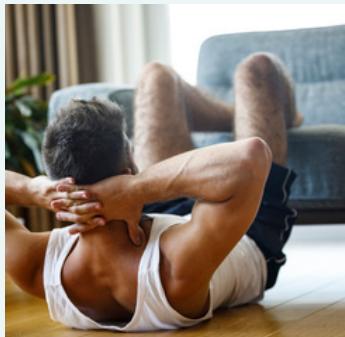
SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Vitalité” débutant

Tout niveau.

Objectifs : Renforcer sa tonicité, sculpter la taille et bruler des calories.

CROSS-
TRAINING
YOGA
MARCHE



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Vitalité” intermédiaire

Pour des personnes qui pratiquent déjà le yoga et la Marche Active.

Objectifs : Booster, accroître et stimuler son niveau de vitalité.



Fédération Française
EPGV

PROGRAMMES SPORT-SANTÉ CHEZ SOI

**COURSE
RENFO
PILATES**



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Tonicité” débutant

Tout niveau.

Objectifs : Renforcer sa tonicité, sculpter la taille et bruler des calories.

**MARCHE
RENFO
PILATES**



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Tonicité” intermédiaire

Pour des personnes qui pratiquent déjà le Pilates et la Marche Active.

Objectifs : Renforcer sa tonicité, sculpter la taille et bruler des calories.

**DANCE MOVE
CROSS-
TRAINING
BODY ZEN**



SÉANCE DE 30 À 40 MIN

Programme “Stress et Sommeil”

Tout niveau.

Objectifs : Chaque séance de ce programme a été construite pour vous permettre de vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête.

**HIIT
BODY FIT
HIIT RENFO
STRETCHING**



SÉANCE DE 30 À 40 MIN

Programme “Préparer l’été”

Tout niveau.

Objectifs : vous permettre d'améliorer de manière générale vos capacités cardio, votre musculature, de gagner en souplesse et en équilibre.