

PROGRAMMES SPORT-SANTÉ CHEZ SOI

PILATES
YOGA
MARCHÉ



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Bien-être” débutant

Tout niveau.

Objectifs : Renforcer ses muscles, évacuer les tensions et s'oxygéner.

PILATES
YOGA
MARCHÉ



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'oxygéner.

CROSS-
TRAINING
YOGA
MARCHÉ



SÉANCE DE 30 MIN

Programme “Vitalité” débutant

Tout niveau.

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

CROSS-
TRAINING
YOGA
MARCHÉ



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.

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 brûler 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 brûler des calories.

DANCE MOVE CROSS- TRAINIG BODY ZEN



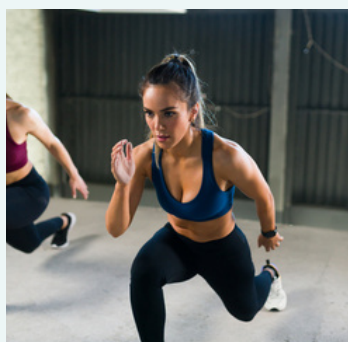
SÉANCE DE 30 À 40 MIN

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.