

Contact :

Sébastien Dumont / 06 63 80 55 42
pixelsenscene94@gmail.com

Toutes les infos :

www.pixelsenscene.com



avec **Sébastien Dumont**

- Diplômé d'Etat en danse contemporaine
- Titulaire d'une Licence STAPS Education et motricité

Tarifs :

Cotisation annuelle : 272€
Cotisation au trimestre : 95€
Adhésion obligatoire : 20€



Gym douce

adultes (de 20 ans à 90 ans)

Les vendredis, de 17h à 18h15

(hors vacances scolaires)

Salle 207 / Tapis fournis

Le fil du cours vous emporte dans des sensations fines procurant calme et bien-être. Se tonifier, consolider sa posture, avoir un meilleur équilibre, chercher l'économie dans l'effort, se détendre, respirer, avoir une meilleure conscience des capacités de son corps et de son fonctionnement.

Les exercices proposés varient en intensité au cours de l'année afin de proposer un programme à la fois diversifié et complémentaire :

Gymnastique posturale : d'intensité modérée, les exercices proposés visent à consolider le corps en profondeur, pour un meilleur équilibre et maintien de la posture.

Renforcement musculaire : enchaînement et répétition de mouvements à la fois globaux et ciblés. Les différents groupes musculaires sont sollicités afin de tonifier, raffermir, renforcer le corps de façon harmonieuse.

Stretching : très reliée à la respiration et aux relâchement des tensions musculaires, les exercices visent l'étirement lent et progressif de différents groupes musculaires, tout en renforçant ces derniers dans la longueur.

Relaxation : faire le vide, ressentir et observer les petits mouvements en soi, apprendre à respirer efficacement pour mieux se détendre.