



## Body Tonic

Public : jeunes adultes, adultes, séniors actifs

Cours de technique Cardio pour bouger, améliorer sa fonction respiratoire, se renforcer, décompresser !

Mélange de différentes techniques : Cardio boxe, tabata, step, LIA, renfo



## Stretching - Relaxation

Public : pour tous

Cours d'étirements passifs pour amener une détente, un bien être dans l'ensemble du corps, s'étirer en utilisant le souffle pour progresser dans la détente.

La séance sera complétée par une relaxation pour apaiser le mental afin d'avoir une détente complète du corps et du mental.