



Nouveau ! Ouverture d'animations sportives

Le renforcement musculaire

Définition :

Il permet de remodeler la silhouette, de combattre plus facilement les graisses, de prendre du muscle et booster sa vitalité.



Le Pilates :

Définition :

Bénéfique pour le corps et l'esprit, (développe le corps de façon harmonieuse, rectifie les mauvaises postures, restitue la vitalité physique et stimule l'esprit).

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

<https://tsport18110.wixsite.com/tsport>

La relaxation active

Définition :

En position debout, assise ou couchée. Elle a pour objectif d'apprendre à mieux connaître et avoir conscience de son corps. Cela permet une détente musculaire, le contrôle du stress, le lâcher prise, l'équilibre.....



Educatrice sportive
T'SPORT - Tania : 06 61 90 31 68

N° siret: 835 315 151 00018 - Ne pas Jeter sur la voie publique. Impression : Groupe CLC

RENSEIGNEMENTS SUR LES ANIMATIONS

➤ Date de début des séances d'animation le:

04 septembre 2018

➤ Lieu, jour, heure, spécialité de l'animation, tarifs :

Menetou Salon : salle Pierre Clément, rue de Fontbertrange

Le MARDI

De 18H00 à 19H00 → **PILATES**

De 19H00 à 20H00 → **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

=====

Saint Palais : salle des associations

Le JEUDI

De 18H00 à 19H00 → **RELAXATION ACTIVE**

De 19H00 à 20H00 → **PILATES**

10,00 € la séance, ou 35,00 € les 4 séances

PS : se munir d'un tapis de sol, d'une serviette de bain ainsi que d'une bouteille d'eau.

Tania : 06 61 90 31 68