

DESCRIPTION DES NOUVELLES ACTIVITÉS DE L'HIVER 2022

L'ÉQUILIBRE C'EST LA SANTÉ!

Séance d'étirements et de renforcement de l'équilibre visant à améliorer la souplesse et la mobilité articulaire afin d'augmenter la qualité de vie et de minimiser les risques de blessures.

Ce programme travaille aussi sur l'amplitude de mouvement pour une plus grande efficacité dans les activités du quotidien. La séance se termine par une période de relaxation de 5 à 10 minutes.

MUSCU 50+

Entraînement de musculation pour les 50 ans et plus qui met l'accent sur le renforcement musculaire, la mobilité et la coordination

À l'aide de routines simples et ludiques, les participants sont amenés à renforcer leur musculature, leurs stabilisateurs et à développer leur équilibre.

Des alternatives sont proposées pour adresser les limitations individuelles et permettre une expérience agréable et adaptée à la réalité de chacun, tout en offrant l'opportunité de se dépasser.

YOGA SUR CHAISE

Séance de yoga sur chaise au rythme lent et fluide. Le programme allie cohérence cardiaque, flexibilité et équilibre. Les participants travaillent en douceur dans le respect de leurs limites individuelles.

La séance peut se faire complètement sur chaise ou incorporer des passages debout. Elle se termine par une période de relaxation et de détente de 5 à 10 minutes.

Cardio latin 50+

Vous voulez améliorer votre forme et aimez la danse? Pourquoi ne pas essayer le Cardio latin 50+. Cet entraînement cardio engage tous les groupes musculaires tout en développant la flexibilité, la coordination et l'équilibre.

C'est une excellente façon de se mettre en forme tout en s'amusant à suivre des routines simples de danse sur un enchaînement musical latin.