

50 ANS ET EN FORME

retrouver sa mobilité, sa souplesse



Etre en forme ou redécouvrir le plaisir de bouger.

Prévention des chutes par le « réveil » des muscles endormis, assouplissement général

En quelques séances vous verrez une nette amélioration.



Le saviez-vous?

Dès 40 ans la perte de masse musculaire se fait à un rythme de 10% annuellement?

Vous devez bouger activement au moins 30 minutes / jour?

La motivation dure moins de 3 semaines, L'effet de groupe est donc préférable.

Le groupe a une action directe sur vos objectifs, vos efforts et aussi sur le volet social

Quoi : Atelier de mise en forme dirigé

Quand : MERCREDIS 10h30 @ 11h20

Où : Centre des Loisirs de Berthier-sur-mer

Qui : PHONG BUI , Instructeur certifié

Coût : 5\$, amenez un tapis et 2 poids (2@4 lbs)

Description: Atelier dirigé afin de travailler sur la posture, l'équilibre, les stabilisateurs, la proprioception, incluant des exercices cardios