



ACTIVITÉS BIEN ÊTRE

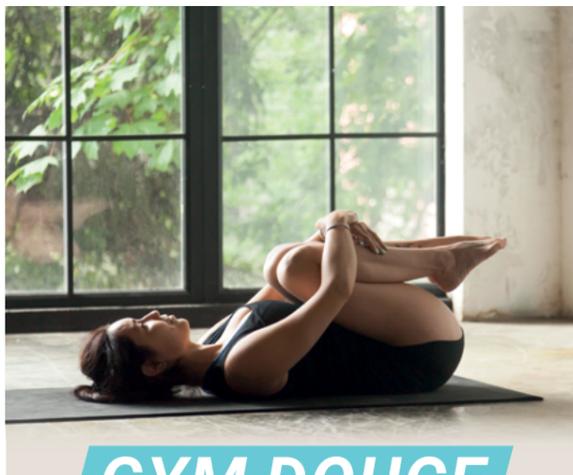
POUR PRENDRE SOIN DE VOUS TOUT EN DOUCEUR !

Happy Move vous propose des activités zen qui vont vous détendre et vont vous demander de réaliser un effort physique selon votre niveau. Idéal pour faire de l'exercice de façon maîtrisée et tout en douceur.



BODY ZEN

Activité de détente par excellence, pour développer votre bien être, apprendre à mieux respirer, améliorer votre souplesse.



GYM DOUCE

Activité axée sur les étirements, la souplesse du corps. Les déplacements sont effectués en douceur afin de préserver les articulations.



OXIGENO

Exercices basés sur le Pilates, le yoga, mais aussi l'alliance avec le Tai Qi et le Qi Qong. Programme Zen de renforcement et de détente musculaire.



GYM ÉQUILIBRE

Renforcement généralisé, pour développer l'équilibre et la coordination des mouvements



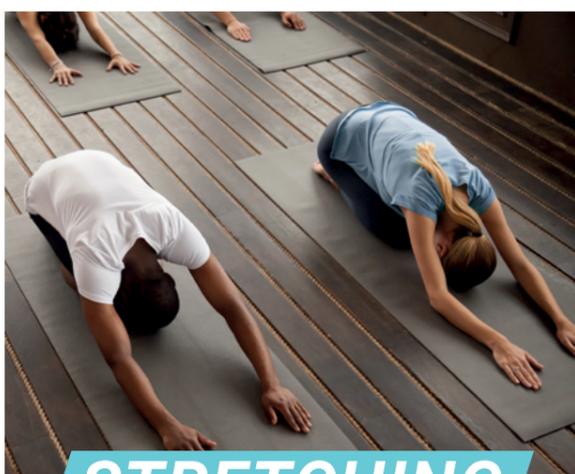
SWISS BALL

Exercices de renforcement musculaire doux pour améliorer l'équilibre, la coordination et le tonus musculaire.



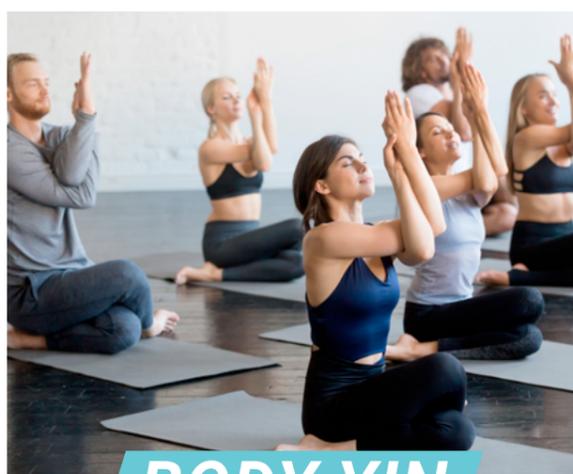
PILATES

Cours de maintien qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.



STRETCHING

Travail d'assouplissement, de relaxation, d'étirement et de détente.



BODY YIN

Activité de détente au rythme lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise.



STRETCHING MOBILITÉ

Activité axée sur un travail d'assouplissement.