



LE BIEN-ÊTRE SPORTIF

Le stress engendré par les contraintes professionnelles, et les douleurs physiques dues aux mauvaises positions quotidiennes induisent une contre productivité majeure.

Ces effets nuisibles pour la personne ont une solution réelle : la pratique régulière d'activités physiques.

Reposez votre esprit en vous laissant guider par nos professionnels qui veilleront à s'adapter à vos capacités et s'appliqueront à renforcer votre corps afin qu'il puisse gérer le rythme effréné de votre vie professionnelle.

COACHING PERSONNEL



Rentabilisez votre temps et votre efficacité; nos professeurs se déplacent à votre bureau, s'adaptent à vos horaires et à votre logistique. Un entraînement personnalisé, en tête à tête, qui permet de renforcer précisément votre corps en fonction de ses besoins.

ZUMBA



La danse revisitée par le fitness. L'originalité et la spontanéité de chaque séance permettent de créer une véritable interaction entre le professeur et les participants pour ainsi se déconnecter de toutes les tensions accumulées au cours de la journée et se détendre en musique et tonus!

COURS COLLECTIFS



Source de motivation dans la pratique sportive et dans les liens sociaux, ils permettent aux personnes de se retrouver ensemble lors d'une activité commune, mixte ou non, telle que la tonification musculaire, le Pilates, le self-défense.

YOGA SPORTIF



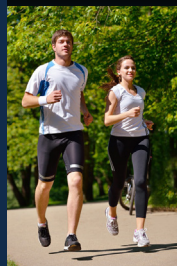
C'est une solution efficace et peu contraignante. En groupe ou en solo, le yoga permet de gérer sa respiration, d'oxygéner son activité intellectuelle et émotionnelle afin de la préserver et de la renforcer via un travail corporel précis et adapté.

COURS DE DANSE



Perfectionnement ou apprentissage ludique, les danses latino-américaines telles que la salsa et le tacha, permettent de se détendre, d'exploiter sa créativité et d'améliorer sa posture en se tonifiant musculairement et en prenant conscience de son corps.

URBAN TRAINING



Ou comment se réapproprié son lieu professionnel lors d'un parcours ludique. Aucun matériel n'est requis pour lier une légère course à pied entrecoupée d'exercices de renforcement musculaire et de souplesse. Une balade agréable au grand air.