

## Disciplines proposées :

### MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une pratique dynamique avec bâtons en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps (80% des chaînes musculaires sont sollicitées) accessible à tous, quels que soient votre âge et votre condition physique.

### GYM DE GASQUET

Gym santé respectueuse de la physiologie basée sur la posture en étirement de la colonne, la respiration abdominale et la tonification du périnée. Les exercices de renforcement musculaire s'effectuent debout, assis ou au sol et sont adaptés à la condition physique de chacun.

### QI GONG

Le Qi Gong est un art énergétique issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise que l'on peut assimiler à une gymnastique douce et lente.

Du chinois "Qi" qui signifie "énergie vitale" et "Gong" qui veut dire "travail", le Qi Gong est le moyen qui va permettre de développer et maintenir son énergie vitale dans tout le corps. La pratique du Qi Gong est composée de mouvements lents, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation. Accessible à tous.

Renseignements : 06 60 92 00 71