



POOL HOUSE MOUV'

Venez essayer !
au Pool House du Vallon
du 2 au 7 septembre 2024

Un **planning sportif complet** conçu pour toute la **famille** avec des cours diversifiés, de qualité, encadrés par des **professeurs diplômés** pour **bouger et progresser** au rythme de vos envies dans une **ambiance conviviale** !

NOS COACHS ET LEURS ACTIVITÉS



VANESSA

Core Training : Exercices sollicitant les muscles fonctionnels mettant à contribution essentiellement votre sangle abdominale ainsi que vos muscles lombaires.

Cross Training : Exercices de cardio et de renforcement musculaire avec du matériel. Entraînement intensif complet. Recommandé Pères-Fils :-)

Body Flow : Gym douce alliant renforcement musculaire, assouplissement et relaxation.



AMBRE

Danse Hiit : Cours de Cardio alliant danse et Fitness sous la forme de petites chorégraphies qui s'adaptent à tous les niveaux de danse et forme physique. Un moment fun pour se déhancher et se défouler sur des musiques actuelles et brûler des calories. Recommandé entre copines ou Mères-Filles :-)



CLAIRE

Stretching : Etirements pour développer sa souplesse corporelle.

Gym douce : Améliorez votre santé et bien-être sans risquer de blessures ni d'efforts trop intenses.

Pilates : Méthode de renforcement des muscles responsables de la posture, améliore la coordination, la flexibilité et l'équilibre.



SANDRINE & SYLVIE

Sophro Méditation : Les ateliers de bien-être collectifs se déroulent autour de thèmes. Vous relâchez vos tensions, régulez vos émotions en vous accordant un temps de pause juste pour vous, tout en étant porté par la bonne énergie du groupe !



MARYSE

Hatha Yoga : Vise à travailler le maintien de la colonne vertébrale afin que force et tonicité de l'ensemble de la musculature soient restituées, les douleurs soulagées, l'anxiété apaisée et la santé sauvegardée.

INSCRIPTIONS

Capucine Desbois / Email : capucine.desbois@gmail.com -Tél : 06 11 58 55 13
Forum des Associations de Chavenay le 7 septembre 2024



Pool House - 7 rue des Amandiers, 78450 Chavenay