

Propositions : 1h de séance au contenu adaptable.

BENE Massages : 06 63 13 32 88

Renforcements musculaire (cuisse, abdos, fessiers, bras, muscles du dos) : 30 min

Renfo/ cardio en mode Hiit : 30 min

Alternance de temps de repos et temps d'effort en fonction du niveau du groupe : exemple 20 secondes d'effort, 20 secondes de travail en variant à chaque fois le travail musculaire.

(Exemple : gainage, cloche pied, squat, 4 pattes, fentes...)

Renfo / assouplissements par postures et enchaînements de yoga : 30 min

Assouplissements, stretching : 30 min

Séance type body balance 60 min : mélange de yoga, équilibre, gainage et relaxation en fin de séance

Mélange de postures de yoga, assouplissements, gainage, équilibre, avec 10 min de relaxation en fin de séance.

Séance de cohérence cardiaque 5 min ou de relaxation de 10 à 20 min maximum.