

PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

VOTRE BIEN-ÊTRE CORPOREL

L'ACTIVITÉ « LE MOMENT GYM TONIC© »

Vous avez envie de vous détendre tout en faisant du sport en douceur ? Vous avez toujours rêver de faire le grand écart ?

Nous vous proposons des séances de gym douce conçue par un kinésithérapeute, Brice Grillet-Paysan, pour travailler équilibre et souplesse en utilisant un ballon.

INTERVENANT



BRICE GRILLET-PAYSAN

Brice, 41 ans, est masseur-kinésithérapeute depuis de 2004. Il a grandi à Liège en Belgique où il a effectué ses études de kinésithérapie.

Après avoir travaillé 12 ans à Valenciennes dans un cabinet libéral, il revient s'installer en Haute-Savoie en 2016, et ouvre son cabinet, à Vongy, en 2019.

Sportif aguerri, il est également formé en kinésithérapie du sport

BÉNÉFICE SANTÉ/PRÉVENTION

- 👤 Tonifier et dynamiser vos muscles
- 👤 Tonifier et dynamiser vos articulations
- 👤 Maintenir la coordination de vos mouvements

ATELIER - GYM ACTIV'BALL, GYMNASTIQUE SUR BALLON

BÉNÉFICES

- 👤 Séances collectives et ludiques
- 👤 Tonifier et dynamiser vos muscles et vos articulations
- 👤 Maintenir la coordination de vos mouvements

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Gardez la forme tout en vous amusant !

Lors de ces séances collectives rythmées et ludiques, nous vous proposons de vous remettre en forme grâce à la Gym Activ'Ball, des cours de gymnastique sur ballon.

Vous évoluerez sous les conseils de Brice, qui saura vous écouter et s'adapter à votre rythme et vos envies, le tout dans la bonne humeur car le maître-mot reste toujours le plaisir.

Cette méthode éprouvée permet de mobiliser toutes les articulations et ainsi conserver équilibre, mobilité et coordination. C'est l'activité idéale pour se maintenir en bonne santé et entretenir sa forme physique tout en douceur.

DURÉE



1H00

TARIF



10 € LA SÉANCE

ACCESSIBLE



PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

