



TRĀNFUSION

Les cours proposés visent un mieux-être physique et mental, en sollicitant la force musculaire, la souplesse, la respiration et l'attention. L'amélioration de la conscience corporelle améliore la performance sportive dans d'autres sports.

Souplesse et équilibre

Des étirements en vue de maintenir la mobilité des articulations et des exercices de renforcement musculaire, visant principalement les membres inférieurs et le tronc, dans le but d'améliorer l'équilibre.

Pilates

La tonification des groupes musculaires stabilisateurs de la colonne vertébrale, tels les abdominaux et les muscles fessiers. Ce cours est une initiation au contrôle musculaire précis en sollicitant l'attention sur la respiration, la posture, la contraction et la détente musculaire. Ce cours au sol n'est pas indiqué pour les personnes souffrant d'hernie discale ou d'ostéoporose.

Yoga

Les mouvements du yoga visent à retrouver le calme. Dans ce cours on aborde une variété de postures qui permettent d'étirer en douceur les muscles, mobiliser les articulations et tonifier les muscles stabilisateurs. La respiration et la relaxation sont des éléments incontournables des séances de yoga qui contribuent à l'apaisement du système nerveux, contrant ainsi les effets négatifs du stress.

Entraînement physique

Un entraînement global, original et dynamique. Des exercices d'entraînement physique pour améliorer la force musculaire et solliciter la capacité cardiovasculaire. Des mouvements inspirés du Taekwon-Do pour développer l'équilibre, la coordination et l'attention.

Qi-Gong

Les mouvements de qi-gong visent à favoriser la circulation sanguine et d'activer l'énergie vitale (chi) dans le corps. Des exercices de respiration et de qi-gong permettent de mobiliser le corps en douceur, pour un meilleur tonus musculaire, plus de souplesse et procurer une détente musculaire et mentale.