



Tous les mercredis à 12h15, dès le 25 mars (12 semaines)

Les séances se déroulent en groupe, encadrées par un physiothérapeute
Devant le cabinet Mouvement & Santé (129 rte de Saint-Julien, Plan-les-Ouates)
A l'extérieur par tous les temps (espace couvert en cas de pluie)
Infos et inscriptions : www.lesprogrammesdelaforme.com



Chaque séance se déroule sur 1h avec 3 phases

- un échauffement sur base d'exercices simples;
- un corps de séance avec une succession d'exercices travaillant l'équilibre, le renforcement, le gainage ainsi que le cardio. Les séances sont réalisées en musique avec une évolution progressive du rythme;
- un retour au calme avec des étirements.

En forme pour ma santé : adapté aux personnes souffrant d'affections de longue durée (cancer, diabète...)

Des adaptations de chaque exercice sont proposées de manière à ne pas mettre les personnes en difficulté vis à vis de leur pathologie



En forme avec du surpoids : programme de mise en forme pour les personnes en surpoids et obèses.

L'activité physique associée à une alimentation équilibrée est scientifiquement reconnue pour améliorer la forme, le bien-être et limiter les maladies associées au surpoids et à l'obésité. En bougeant vous vous sentez plus léger et profitez pleinement de la vie.



En forme avec mon âge : programme de mise en forme pour les seniors

Adapté aux seniors soucieux de ralentir le vieillissement et activer le corps et la tête, le programme associe la marche aux exercices d'équilibre et de renforcement.

La dynamique des mouvements sollicite le cœur, les muscles et la tête.

