



**STRONG by Zumba®** associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Dans chaque cours vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers.



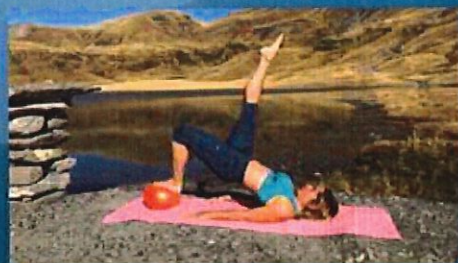
**Tout le monde en piste !** Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde. Un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.



**Le renforcement général tonifie tout le corps.** Les séquences d'exercices alternent le renforcement des cuisses, des fessiers, du dos, de la poitrine, des bras et des abdominaux. Vous pourrez utiliser du matériel : lestes, élastiques, etc.



**Le Postural Ball®** est une activité Sport Santé – Bien être qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. La séance est construite sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs sans contraction musculaire volontaire. Le Postural Ball® est préventif. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.



**Le Pilates** est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture qui constituent le centre d'énergie du corps, et qui permettent d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.



**AUDREY  
FAGGIOLI**

**06.10.60.42.45  
BREUGNOT2000@YAHOO.FR**

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>SALLE POLYVALENTE DE VILLY-LE-PELLOUX</b>	19H - 20H STRONG BY ZUMBA	14H30 - 15H30 PILATES SENIORS	
<b>SALLE POLYVALENTE DE VILLY-LE-PELLOUX</b>	20H - 21H ZUMBA	19H - 19H50 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
<b>SALLE DE MOTRICITE ECOLE MATERNELLE DE VILLY-LE-PELLOUX</b>		20H10 - 21H POSTURAL BALL	18H15 - 19H15 PILATES