



LE BODY ZEN

Nouvelle activité mise en place au club en 2022. Activité physique inspirée de plusieurs disciplines douces (Pilates, Yoga, Qi Gong...), le Body Zen est une activité tournée vers la prise de conscience du corps et la détente musculaire. En enchaînant diverses postures en musique (gainage abdominal, postures d'équilibre etc...), vous allez solliciter différents groupes de muscles, surtout la ceinture abdominale et le dos.

Le but du Body Zen est d'atteindre un confort physique supérieur, mais aussi de vous détendre, évacuer le stress et vous procurer de réelles sensations de bien-être. Ceci se passe par le biais d'exercices de concentration ainsi que des mouvements fluides et progressifs tout en travaillant votre respiration.

Le Body Zen joue également avec les appuis, les étirements et le relâchement du corps. Coordination, mobilité, souplesse et relaxation sont donc sollicités.