

# BODY



**RENFORCEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS UN CADRE  
CONVIVAL ET ACCESSIBLE A TOUS AVEC LE CLUB  
NPO GYM VOLONTAIRE**



**SEANCES  
DECOUVERTE  
LES 16 ET 23  
SEPTEMBRE  
2020**

Prévoir un coussin



**LE MERCREDI de 09h15 à 10h15  
Maison de quartier, 52 rue du Breil**

## LE BODY ZEN C'EST QUOI ?

Inspirés des gym douces du monde (Pilâtes, Yoga, Taïchi, ... Body Balance «Les Mills») et de la Gymnastique suédoise, les exercices et situations de Body Zen sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.

## LES BIENFAITS

Technique de renforcement des muscles posturaux et périphériques, le Body Zen permet aussi de **s'étirer**, de **se relâcher**, de **se relaxer** tout en **améliorant la tonicité générale du corps**. Cette activité **améliore l'équilibre, la coordination et la concentration**.



**Tarifs de lancement : 90,00 € l'activité, avec possibilité de vous inscrire au trimestre.**

**Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99.**

