

BODY ZEN



NOUVEAUTE
RENFORCEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS
UN CADRE CONVIVAL ET ACCESSIBLE A TOUS
AVEC LE CLUB EPGV
NANTES PROCE OMNISPORT



VOTRE SEANCE BODY ZEN LE JEUDI
Salle Polyvalente, 38 rue du Breil
de 12h45 à 13h30

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**.

VENEZ ESSAYER UNE SEANCE DE
BODY ZEN
VOUS SEREZ CONQUIS !

