



## GYM SWISBALL

### *La Gym ballon ou Gym Swisball ?*

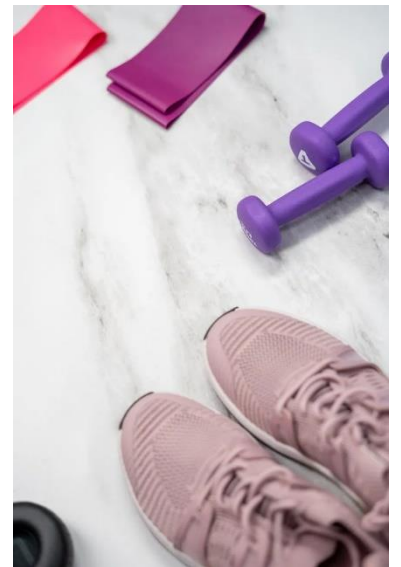
Un cours de renforcement musculaire avec comme principal matériel le SwissBall.

Les appuis pratiqués sur ce gros ballon lors du cours augmentent l'utilisations des muscles stabilisateurs (abdominaux et lombaires) de 11% de plus que lors d'autres entraînements conventionnels.

Cette pratique permet, de façon ludique, de se sculpter, s'étirer à son rythme et ainsi de se remettre en forme très facilement.

### *Objectifs ?*

- Renforcer des muscles profonds
- Améliorer le maintien corporel
- Favoriser la circulation sanguine
- Améliorer de l'équilibre et sa souplesse



### *Une séance de Swissball ?*

Niveau 1 – Mercredi 19h00 – 20h00

Niveau 2 – Jeudi 18h30 – 19h30

- Echauffements
- Exercices avec le ballon et du petit matériel
- Retour au calme et étirements

*Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.*