

tation, le vélo, la marche.

Si je suis déjà debout toute la journée, je peux me passer de fitness

faux / Que l'on soit infirmière ou employée de bureau, les besoins se rejoignent, et il est bon de conjuguer activité cardio ET renforcement musculaire. Les mauvaises postures se traduisent par un dos voûté devant l'ordinateur comme par un faux mouvement en soulevant un patient. Une infirmière ou une sommelière qui trottent toute la journée ne

quoi de neuf?

le fitboxe / Déclinaison du kickboxing et du tai-bo, une séance de défoulement en musique, à plusieurs autour d'un punching-ball.

Déstresse, tonifie et développe des réflexes d'autodéfense.

le golf fit / Préparation idéale à la pratique du golf, suivant un programme d'exercices de renforcement et d'assouplissement spécifiques, qui se pratiquent avec le club de golf comme accessoire.

la XSball et la XLball / De la gym avec un petit ou un gros ballon pour travailler en déséquilibre et renforcer ainsi les muscles profonds du corps...

le bodymind / des disciplines qui travaillent sur les énergies, les méridiens, qui ne dissocient plus le corps et l'esprit, telle la méthode Chiball, mélange de yoga, de tai-chi et de Pilates.

Pour trouver ces cours dans un centre de fitness près de chez vous ou avoir un conseil sur un Personal Trainer, vous pouvez vous adresser à Patricia Soave via son mail: ps.vertigo@bluewin.ch