

PRATIQUES DOUCES

GYM DOUCE 1 heure

Gymnastique visant à entretenir le corps dans son ensemble, tout en augmentant l'amplitude articulaire, en favorisant la souplesse et en améliorant la coordination du mouvement.

GYM PILATES 45 minutes

Le Pilates est une méthode de **renforcement** des **muscles profonds**, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du **centre**, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'**énergie** du corps, qui permet d'être plus **fort** et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

GYM BIEN-ETRE PILATES 1 heure

A partir de différentes techniques comme le Stretching, le Yoga, le Pilates, le Feldenkrais, Gym DeGasquet, Gym Holistique, Stretching Postural, Réveil Corporel..., les séances alternent des exercices de renforcement musculaire profond basés sur la METHODE PILATES, des assouplissements, de l'équilibre et des automassages afin d'améliorer votre tonus musculaire, votre souplesse, et de vous apporter un mieux-être et une sérénité.

GYM BARRE A TERRE 1 heure

Inspirée de la danse classique et de ce qu'elle peut apporter à chacune, la barre à terre est une rencontre avec le corps dans sa mobilité, sa capacité insoupçonnée à s'assouplir, sa tonicité et son allongement. Tout cela pratiqué avec féminité et bienveillance.

SOPHROLOGIE 1 heure

Pour se détendre durablement et mieux gérer son stress

Travail avec le corps et l'esprit pour permettre à chacun de trouver un bien-être dans sa vie quotidienne

GYM FEMME ENCEINTE ET POSTPARTUM

Quelles activités pratiquer pendant la grossesse ?

La grossesse n'est pas un frein à la pratique d'une activité sportive, laquelle est d'ailleurs recommandée. Il existe différentes façons de faire de l'exercice tout en prenant soin de son corps et sans craindre de se blesser ou de nuire à Bébé.

Pourquoi continuer à faire du sport pendant la grossesse ?

La grossesse modifie l'organisme de la femme d'une manière bénéfique à l'activité physique : sa capacité respiratoire et son débit cardiaque augmentent, sa tension artérielle baisse et les organes bénéficient d'une meilleure circulation sanguine. Ces signes ressemblent à ceux obtenus par un entraînement physique régulier. Pendant la grossesse, l'activité physique permet notamment de lutter contre la prise de poids, les insomnies, la constipation, les fuites urinaires et les maux de dos. Mais il faut cependant éviter les exercices traumatisants ou à risque de chute.

À quel rythme faire du sport lorsqu'on est enceinte ?

Le programme d'une femme enceinte qui a l'habitude de faire du sport peut être :

- les deux premiers mois : entraînement quasi normal ;
- le troisième mois (risque accru de fausse couche) : gymnastique d'entretien très douce ;
- du quatrième au huitième mois : activité sportive légère ;
- le neuvième mois : repos.

Les sports autorisés pendant la grossesse, Pendant la grossesse, les activités autorisées sont généralement très douces, liées à la détente, la relaxation et au travail du souffle. La marche, le vélo d'appartement, la natation, la gymnastique douce, le stretching et l'aquagym sont des activités recommandées.