

PRESTATIONS COACHING SPORTIF

Coaching personnel ou en petit groupe (jusqu'à 3 personnes): des exercices fonctionnels, constamment variés, réalisés avec accessoires ou au poids du corps mais toujours dans le respect de l'axe du corps. Les séances proposées sont adaptées aux goûts et envies du coaché. Chaque rendez-vous avec le coach s'inscrit dans une programmation sur mesure et progressive permettant d'atteindre des objectifs durables. Séances de 45mn à 1h.

TRX : « Faites de votre corps votre propre machine » Tel est le slogan du Total Resistance Exercice (TRX) créé en 2003 par Randy Hetrick. L'utilisation de sangles favorise le travail de résistance à l'aide du poids du corps permettant de varier les types d'entraînement en mixant force, cardio, souplesse Le principe de base est celui d'un travail dynamique et de proprioception qui améliore la force et contribue au renforcement des muscles profonds. Plus d'informations ici. Séances de 45mn.

Pilates : ce cours a pour objectif de renforcer les muscles profonds, responsables de la posture. Situés entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos, ils constituent le centre d'énergie du corps et permettent d'être plus fort, plus stable, plus aligné. Les exercices permettent aussi de masser les organes internes et de favoriser la circulation sanguine, L'enseignement proposé par The Healthy Gear se base sur le courant contemporain de la méthode, soutenue par les professionnels de la santé et les scientifiques. Cette approche tend à respecter la courbure naturelle du dos et à favoriser une respiration hypopressive, garante du maintien viscéral et de la « taille fine ». Séances de 45mn.

