



## **Activités sportives (1h)** **Encadrée par un kiné-coach**

Dans votre villa de vacances (sur la plage ou dans le jardin en fonction des conditions météo).

**Pilates** : activité gymnique de renforcement des muscles profonds (point essentiel pour éviter les blessures et les maux de dos), et, renforcer sa musculature de façon harmonieuse, s'assouplir et améliorer la posture.

**Yoga de Gasquet** : cours de Yoga mixte incluant notamment des bases de la méthode de Gasquet (travail spécifique des muscles du périnée, du muscle transverse de l'abdomen et des muscles du dos). Séance se clôturant par 10 minutes de temps méditatif guidé.

**Longe côte – Marche aquatique** : activité collective, conviviale et joyeuse, de marche dans l'océan, en pleine connexion avec les éléments naturels. Elle est bénéfique pour le travail musculaire, la circulation veineuse (jambe légère et cellulite), douce pour les articulations, et est également idéale pour la détente de l'esprit et le bien-être émotionnel.

**Coaching musculaire** : travail musculaire personnalisé en fonction des demandes spécifiques des participants.

**Coaching course à pied** : tous niveaux, du débutant au confirmé.

**Cardio HiiT** : activité fractionnée de haute intensité qui alterne des exercices répétés de forte intensité avec des périodes de récupération.

**Gym spécifique du dos** : basée sur des exercices de renforcement des muscles profonds, d'assouplissements et de travail postural pour soulager ou prévenir les problèmes de dos, et entretenir la forme.

**Stretching** : étirements posturaux pour s'assouplir, diminuer le risque de blessures, améliorer sa posture et apaiser les tensions du corps et de la vie quotidienne. Activité idéale pour se reconnecter à son corps

**Réveil musculaire** : séquences d'exercices physiques destinées à préparer le corps à la poursuite des activités de la journée. Ces routines sont adaptées et personnalisées aux attentes et spécificités de chacun.

**RÉ EDUK COACH**  
ESPACE SANTÉ SPORT BIEN-ÊTRE