

## COURS

# SOUPLESSE ET FORCE

Ce cours s'adresse

- Aux gens de 50 ans et plus qui pratiquent une autre discipline à Trân Fusion ou ailleurs (natation, entraînement cardiovasculaire, cours de danse, etc.) et qui veulent compléter et/ou diversifier leur entraînement.
- Aux gens de 50 ans et plus qui veulent accroître leur souplesse et leur force musculaire pour s'améliorer dans un autre sport (vélo, patinage, ski, jogging, etc.).

### Objectifs

Ce cours de musculation et de stretching d'intensité modérée vise à améliorer le tonus musculaire général, la souplesse du corps et la coordination des mouvements.

### Contenu

Dans ce cours, nous exécutons des exercices au sol avec ou sans accessoires (élastiques, poids, etc.). Tous les muscles du corps sont interpellés. Ce cours permet également un enrichissement au niveau du langage musculaire général. On y apprend, notamment, à localiser nos muscles.

### Bienfaits

Ce cours aide à protéger les articulations et l'ossature, à prévenir les blessures, à garder une bonne forme physique et à améliorer la pratique d'une autre discipline sportive.

### Équipement

Le cours de souplesse et force se pratique en habit confortable de votre choix et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Vous pouvez apporter une bouteille d'eau. Aucun autre équipement n'est requis.

### Essai gratuit

Il est possible de faire l'essai du premier cours sans obligation. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à communiquer avec nous.