

# PROGRAMME ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous sommes ravis de vous proposer un créneau exclusif d'activité physique spécialement conçu pour vous. Prenez un moment pour vous détendre et revitalisez votre corps et votre esprit grâce à ce programme adapté à votre emploi du temps exigeant.

## Pourquoi la "Gym d'Entretien" est-elle faite pour vous ?

- **Reprise en douceur** : Ce cours est idéal pour une reprise progressive de l'activité physique
- **Programme complet** : Vous y trouverez un mélange équilibré de mobilisation articulaire, renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires, étirements et relaxation.
- **Approche ludique** : Des exercices variés et amusants pour maintenir votre motivation et faire de l'exercice un moment agréable.
- **Encadrement expert** : Le cours est animé par Raphaële Burot, enseignante en activité physique adaptée et diététicienne nutritionniste, qui saura vous guider et adapter les exercices à vos besoins spécifiques.

## Avantages de la "Gym d'Entretien"

- **Équilibre travail-vie personnelle** : Prenez soin de votre santé physique et mentale, indispensable pour votre équilibre et votre épanouissement professionnel.
- **Réduction du stress** : Des exercices de relaxation et d'étirement pour diminuer les tensions accumulées et améliorer votre bien-être général.
- **Renforcement musculaire** : Améliorez votre force et votre endurance pour mieux gérer les exigences physiques de votre métier.
- **Cardio et vitalité** : Boostez votre énergie et votre vitalité grâce à des exercices cardiovasculaires adaptés.