

JOURNÉE QVCT

FORMAT DEMI-JOURNÉE

NOTRE PROGRAMME



9H00 – 10H00
OSTÉOGYM

Apprenez à identifier et comprendre vos douleurs. La méthode Ostéo-gym offre des outils pour devenir acteur de votre bien-être, en combinant des pratiques ciblées et accessibles afin de soulager vos douleurs efficacement et en douceur.



9H00 – 10H00
CARDIO-TRAINING MATINAL

Participez à cette séance dynamique qui boostera votre endurance et votre forme physique dès le matin, pour redoubler de vitalité et être en forme toute la journée !



10H15 – 11H15
ANIMAL FLOW

Découvrez cette pratique physique innovante qui allie des mouvements au sol fluides, inspirés des déplacements des animaux, pour renforcer votre force profonde, améliorer votre souplesse et développer votre coordination.



10H15 – 11H15
YOGA

Rejoignez cette séance de Yoga énergisant pour dynamiser votre corps et votre esprit. À travers un flow de postures variées combiné à des techniques de respiration spécifiques, cette séance permettra d'équilibrer votre stress et d'apaiser vos tensions.



11H30 – 12H30 **PILATES WALL**

Initiez vous au Pilates Wall : un pratique dynamique qui utilise un mur pour renforcer votre centre, améliorer votre posture, renforcer vos articulations et gagner en flexibilité !



11H30 – 12H30 **RENFORCEMENT LUDIQUE**

Terminez ce temps avec une séance innovante qui allie renforcement musculaire et plaisir du jeu ! Des activités individuelles, à deux ou en groupe seront proposées pour développer votre force, votre coordination et votre agilité dans une ambiance conviviale et énergisante !

