

Faire de **la GYM chez soi** :

avec un ordinateur et une connexion internet,

il suffit de cliquer sur un lien donné lors de votre inscription à la GV

12 bonnes raisons de s'inscrire à la GYM par ZOOM :

- ✓ faire partie d'un groupe de personnes sympathiques et motivées et garder ce **lien social** même en cas de difficulté / restriction de sortir (la covid n'a pas complètement disparu)
- ✓ commencer sa journée par « se dérouiller » et mobiliser ses forces vitales, **partir du bon pied**
- ✓ gagner en **souplesse**
- ✓ renforcer sa **musculature** (cœur, abdominaux, dos, jambes, bras...) de façon harmonieuse
- ✓ améliorer son **équilibre** et acquérir une meilleure **coordination**
- ✓ développer la pratique de la **cohérence cardiaque** qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé
- ✓ bénéficier d'un **support musical** entraînant
- ✓ être encadré(e) par un coach qui veille à **l'adaptation personnalisée** des mouvements à votre condition physique et reste à votre écoute pendant la séance
- ✓ prendre **une douche chez soi** tout de suite après le cours
- ✓ perfectionner son **état de santé général** grâce à la régularité des séances, éventuellement aussi pendant les vacances scolaires (excepté l'été) et les jours fériés
- ✓ disposer de cours enregistrés disponibles **7/24** où que vous soyez
- ✓ participer au cours même si vous êtes **en déplacement**, il suffit d'avoir votre ordinateur

Vous avez la possibilité de « tester » un cours en cliquant ici :