



Il n'est plus à prouver qu'**une hygiène de vie incluant une activité physique**, ralentit le vieillissement et prévient certaines maladies...

Apprendre à mieux connaître son corps, à corriger des attitudes inadaptées et pratiquer des exercices appropriés, suffit à **ralentir le processus de vieillissement**.

Le travail que je propose est **accessible à tous** en respect des **capacités de chacun**. L'âge n'est pas un obstacle et surtout pas un handicap!

Tous les aspects de l'activité physique sont abordés dans le cours : **tonification, souplesse, équilibre, coordination, respiration et détente**.

