

# NOUVEAU!

À LA GYM VOLONTAIRE ET MARCHE DE BLÈRE

## BODY ZEN

Gymnastique  
douce

Vers le bien-être

Équilibre et  
tonicité

Stimuler l'esprit

Mobilité  
articulaire

Prendre  
conscience de son  
corps

Un travail de  
souplesse

Fluidité des  
mouvements

Respiration et  
recentrage



Copyright « Sport Vitalité »

## MARCHE OXYGÈNE

Marche active

Plein air

Rythme soutenu

Renforcement  
musculaire

Pratique  
convivable

Équilibre

S'oxygéner

Tous les muscles

Nature

