

Variez vos activités !

RÉFORMER

Le Reformer permet de travailler tous les groupes musculaires de manière équilibrée, en mettant l'accent sur les muscles profonds du buste.



OBJECTIFS

Renforcer le corps de manière équilibré, améliorer la conscience corporelle et les performances sportives.

LES BIENFAITS

- Améliorer la posture
- Flexibilité accrue
- Soulagement des douleurs
- Amélioration de la respiration
- Rééducation



OFFREZ DU SPORT ET DU BIEN-ÊTRE



Le sport est essentiel
à votre santé !

06 07 36 49 10

Ouvert du lundi au samedi sur RDV



SG Sandrine Gautier



reflexo_sandrine

www.sandrine-gautier.fr
sandrinegautier.pro@gmail.com

PILATES - YOGA
GYM SPÉCIFIQUE - RÉFORMER

Possibilité de coaching individuel,
personnalisé et adapté à vos besoins.

53 rue Nationale - 37380 Monnaie

Bien-être et santé

GYM SPÉCIAL DOS

Un cours de « gym » est une séance sportive adaptée à la capacité et aux besoins de la personne.



OBJECTIFS

Renforcer, assouplir, mobiliser votre colonne vertébrale, les muscles de votre dos et de votre sangle abdominale.

LES BIENFAITS

- Tonifier les muscles du dos
- Améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale
- Soulager les douleurs liées à la sédentarité ou aux postures répétitives
- Favoriser une meilleure posture
- Améliorer votre qualité de vie et votre quotidien

Le sport reste un plaisir

YOGA

Le Yoga est une discipline qui associe postures (asanas) et exercices de respiration (le prana) afin de créer un équilibre entre corps et esprit.



OBJECTIFS

Être bien dans son corps et dans sa tête.

LES BIENFAITS

- Meilleure écoute de soi, calmer son mental
- Écouter son corps pour mieux l'interpréter
- Travailler sa capacité respiratoire
- Améliorer sa concentration et son attention
- Faciliter l'endormissement
- Tonifier et assouplir son corps

Des séances conviviales

PILATES

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.



OBJECTIFS

Renforcer les muscles profonds en améliorant votre posture.

LES BIENFAITS

- Un corps plus fort, plus mobile et plus souple
- Douleurs articulaires et/ou musculaires atténuées
- Un ventre raffermi
- Contrôle des gestes sportifs et du quotidien
- Correction de votre posture
- Un équilibre plus sûr
- Prise de conscience de votre corps