

Professeur de Fitness depuis 30 ans, mes maîtres mots sont énergie et bonne humeur !

La pratique du FITNESS permet de retrouver la forme, de l'entretenir et de progresser. Elle apporte la maîtrise du corps et du souffle, le travail de chaque muscle et la force, la souplesse et l'énergie.

Mes cours se déroulent de la façon suivante :

- Echauffement : assouplissement et préparation du corps et des muscles pour les exercices à venir
- Step : travail cardio axé sur le bas du corps en musique  
Ou
- Aérobie : chorégraphies ou exercices en musique  
Ou
- Musculation : utilisation d'            élastiques avec ou sans barres  
    petites haltères  
    poids lestés  
    ballons  
    pour un travail des abdos, cuisses, fesses et dos (méthode Pilates)
  
- Etirements  
ou Stretching : pour redonner de l'élasticité aux muscles.

Depuis Véronique & Davina, le Fitness a connu des évolutions très importantes. Les outils se sont modifiés et du nouveau matériel – élastiques, ballons... - m'ont permis de construire un enseignement plus diversifié. De même, cette discipline a évolué vers une approche plus pertinente des besoins de la personne, de son corps et de la maîtrise de mouvements.

Rien ne me fait plus plaisir que de voir une personne se sentir bien dans son corps et dans sa tête, qu'elle progresse en coordination, tonicité, vigueur et dynamisme.  
J'ai à cœur d'impulser dans mes cours une ambiance de gaieté et de plaisir : le corps travaille sur des rythmes joyeux et des musiques toniques ! Le Fitness, c'est de la sueur, mais aussi du sourire et du bien-être !

Il y en a pour tous les goûts, tous les talents, toutes les envies... Toujours dans la bonne humeur et le respect de chacun.