



SYLVIE DUVERNEY-GUICHARD

Diplômes :

CQP d'Animatrice Sportive . Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression
Public Adultes, Séniors, Enfants
Formation Body Zen
Formation Marche Nordique

Mes cours :

Animatrice sportive depuis 2011, j'exerce ce métier avec beaucoup de passion. Convaincue à 100% des bienfaits de l'activité physique pour notre santé et notre moral, j'essaie de transmettre mon amour du sport. Le corps est fait pour bouger.

Mes cours : Après un échauffement lent et progressif, je travaille les capacités cardio-respiratoires (pour muscler son cœur) en associant du renforcement musculaire. C'est la partie « debout » et tonique de mon cours, tout en musique dynamique et dans la bonne humeur.

Puis, nous passons au sol pour à nouveau du renforcement musculaire (abdos, fessiers, dos ...). C'est plus doux, toujours en musique mais on se concentre davantage sur les muscles profonds en utilisant une bonne respiration.

J'essaie de travailler l'ensemble du corps dans chaque séance. Je ne laisse personne en difficulté et je propose des alternatives en cas de blessures ou autres pathologies. Il y a des exercices classiques qu'on connaît tous mais qu'on réalise mal par de mauvais placements. Je suis donc là pour vous conseiller et vous corriger.

Nous terminons chaque cours par des étirements et un retour au calme.

Le but de mes cours est certes, de rester en bonne forme, d'améliorer ses capacités physiques et de s'assouplir mais également de passer un bon moment, de se « vider » la tête et de se sentir bien à la fin de séance.

A bientôt,