



## Muriel BATON

Diplômes :

- C.Q.P animateur loisirs sportifs (tous publics)
- Acti'March'®
- Marche Nordique Sport Santé
- Atelier Equilibre ©
- Tuteur accompagnateur
- Leader Fit Pilates International

**Pour tous mes cours**, la devise est bonne humeur, sourire et convivialité.

Les objectifs :

- Amélioration ou entretien de la condition physique
- Retrouver ou garder un corps tonique et souple
- Sculpter ou entretenir sa silhouette

Pédagogie adaptée et individualisée. Respect des postures et placements

**Gym douce** : Ce cours convient à tous publics  
Travail musculaire et articulaire sans impulsion au sol, soit en renforcement musculaire soit en étirement.

Travail de l'équilibre et de la posture

Différentes méthodes de stretching abordées  
Exercices issues de Pilates  
Musique douce et plus lente adaptée au rythme du cours

### **Pilates**

Le Pilates est une méthode « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde). Il permet de travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour ramener son corps dans un alignement idéal et ainsi lutter contre le mal de dos. Il permet de renforcer les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement. Cette méthode permet d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure et en amenant le corps et l'esprit à n'en faire qu'un.

### **En extérieur :**

#### **Marche Nordique Sport Santé**

Séance de marche avec bâtons spécifiques (gantélet) visant forme, bien être et santé en lien avec son environnement.

Grâce aux bâtons utilisés pour se propulser, plus de 80 % des muscles sont sollicités, en douceur. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.  
Lieu de l'activité : différents parcours sur le bassin chambérien.