

Marie Hélène BALOSSINI



Diplômée Brevet d'Etat Métiers de la Forme

Mon cours : Gym douce le Lundi matin de 9h00 à 10h00

suivi de 30 mn de Stretching

Diplômée des Métiers de la Forme, j'anime des cours de renforcement musculaire, stretching, Pilates, Marche active et Marche Nordique. Au sein de l'association, ce sera le cours de Gym douce du lundi matin qui pourra se compléter par 30 mn de stretching pour ceux ou celles qui le souhaitent.

Je pratique avec passion et mon objectif est de permettre à tous de participer quel que soit l'âge ou la pathologie, mon rôle étant d'adapter les exercices pour chacun, avec des variantes ou des éducatifs.

Il est donc important, lors des cours, de signaler vos difficultés, de poser des questions sur votre pratique. Je suis à votre écoute.

N'oubliez pas que le corps est fait pour bouger, alors pratiquez une activité physique pour le bonheur de votre corps et de votre mental.