



quels bénéfices va m'apporter le BODYBALANCE™

- Une amélioration de votre souplesse et des amplitudes dans vos mouvements
- Une augmentation de la force du centre de votre corps
- Une diminution importante des problèmes et douleurs de dos
- Une bonne dépense calorique et un corps plus mince et plus tonique
- Une réduction du stress et une sensation de bien-être, de sérénité
- Une meilleure capacité de concentration et une meilleure conscience de votre corps

Soyez en forme toute votre vie avec le
BODYBALANCE™



www.lesmills.fr

TROUVEZ l'équilibre avec le BODYBALANCE



BODYBALANCE™ c'est quoi ?

BODYBALANCE™ est un programme d'entraînement utilisant le meilleur du yoga, tai chi et Pilates workout qui vous aidera à vous sentir plus fort, plus souple, plus détendu et plus conscient de vous-même.

Ce moment est le vôtre, votre échappatoire au quotidien et au stress - 1 heure de plaisir partagé en groupe, rythmé par des mouvements et des musiques magnifiques, parfaitement accordées, qui vont renforcer votre bien-être physique et mental.



Un cours type

Chaque cours est construit autour d'une séquence de chansons, chacune vous faisant découvrir les bienfaits d'une discipline de travail différente. 50' d'exercices simples et efficaces suivis par 10' de relaxation pour apprécier tous les bienfaits de votre entraînement. Votre instructeur vous guidera au-travers des mouvements et des disciplines et vous proposera les options adaptées à votre niveau de forme.

Comme tous les programmes Les Mills, une nouvelle édition BODYBALANCE™ est produite tous les trimestres vous proposant des nouvelles musiques et des nouvelles chorégraphies.

Echauffement Tai chi. Des mouvements faciles et fluides inspirés des techniques chinoises pour vous aider à laisser votre journée derrière vous, à vous recentrer sur votre corps et à vous échauffer.

Salutations au soleil. Une séquence traditionnelle en Yoga pour finir d'échauffer le corps en profondeur, étirer et renforcer tous les muscles principaux de votre corps.

Renforcement debout Yoga. Des poses comme le guerrier ou le triangle pour vous aider à renforcer de manière importante tout votre corps et en particulier les jambes et les fesses.

Equilibre. Concentration et focus mental vous permettront de relever ce challenge et aider votre corps à garder votre équilibre dans les différentes poses.

Ouverture de hanches. Focus sur les étirements pour obtenir plus de flexibilité et de liberté de mouvement au niveau des hanches et du bas du dos.

Renforcement du centre du corps. Les techniques issues du Pilates vont vous permettre de renforcer vos abdominaux et les muscles de votre dos.

Twists et flexions avant. Des exercices de stretching pour améliorer la souplesse de vos ischio et de votre dos.

Relaxation. 10' de relaxation et de détente pour libérer votre esprit et intégrer tous les bénéfices physiques et mentaux du travail effectué.



Que dois-je apporter ?

Juste vous-même ! Portez des vêtements confortables et mettez-vous pieds nus. Cela vous permettra d'être parfaitement en contact avec le sol pour mieux vous équilibrer et travailler vos appuis. Prenez quelque chose de chaud à enfiler pour la relaxation. Vous trouverez des tenues spécifiques au BODYBALANCE sur notre site internet www.lesmillsboutique.com

Fréquence d'entraînement ?

Vous vous sentirez vraiment mieux en prenant, ne serait-ce qu'un cours par semaine, mais le mieux est de venir 2 ou 3 fois.

Quand verrai-je des résultats ?

Il faut en général suivre 3 cours pour comprendre le feeling et la structure du cours et les mouvements en profondeur. Vous aurez probablement quelques courbatures la première fois, mais cela passe vite et vous noterez assez rapidement que vous vous améliorez en souplesse et en posture.

Dès la première séance, vous sentirez votre niveau de stress baisser et votre esprit se calmer.

plus d'information

Si vous voulez en savoir plus, parlez avec un instructeur ou rendez-vous sur le site www.lesmills.fr

