

ABDOS



AVANTAGES DES COURS ABDOS / STRETCHING

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CIBLÉ DE LA
CEINTURE ABDOMINALE

LE RENFORCEMENT DES ABDOS SERT SURTOUT À STABILISER ET RENFORCER, TANDIS QUE LE STRETCHING SERT SURTOUT À ASSOUPHIR, MOBILISER ET DÉTENDRE. LES DEUX SONT DONC COMPLÉMENTAIRES.

STRETCHING

AVANTAGES DES COURS STRETCHING

LE STRETCHING SE PRATIQUE AU SOL. PLUSIEURS BIENFAITS RESSORTENT DE CETTE ACTIVITÉ, TELS QUE :

- PRÉVENIR LES BLESSURES,
- ASSOUPHIR, MOBILISER ET DÉTENDRE.
- FAVORISER LA RÉCUPÉRATION ET DÉTENDRE LE CORPS.