

Modules à l'unité

Module 11 : renforcement musculaire abdominal adapté

Atelier visant à apprendre comment renforcer sa sangle abdominale en sollicitant préférentiellement les muscles abdominaux profonds et en évitant les pressions néfastes.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement ciblé, séance de renforcement musculaire des abdominaux en mixant des exercices de type gainage et de gymnastique abdominale hypopressive.

Module 12 : s'entraîner sous forme de circuit training

Atelier visant à acquérir les notions de base sur les modalités d'entraînement en circuit training afin d'être capable de construire ses propres circuits pour une pratique autonome.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement global, vécu d'un circuit training puis construction d'un circuit et vécu de ce circuit.

Module 13 : le sommeil pour la santé physique et mentale

Atelier visant à acquérir les connaissances de bases sur le sommeil et comprendre l'importance d'un bon sommeil dans l'amélioration de la qualité de vie.

Durée : 45 min