

# Activités croisées

## A vous de choisir !

Activité aquatique qui consiste à marcher dans l'eau.



Discipline qui consiste à réaliser des mouvements pied-poing en associant diverses techniques de boxe et d'arts martiaux. Contrairement à la boxe traditionnelle, il n'y a pas d'adversaire, donc aucun risque de se prendre des coups !

Exercices physiques autour de la boxe réalisés en rounds de 3 minutes. La pratique est individuelle et n'intègre pas de phases de combats.

Cette pratique regroupe différentes techniques d'étirements et apporte aux pratiquants une bonne santé musculaire et articulaire.



S T R E T C H I N G

A travers des mouvements et de la musique, cette activité regroupe des techniques de gym suédoise s'inspirant du Yoga, du pilates et des arts martiaux chinois mais aussi d'exercices de relaxation.



B O D Y Z E N

Cette activité conjugue exercices corporels et méditation. Elle offre aux pratiquants un bien-être à la fois pour le corps et pour l'esprit. Pour le Rentr&sport santé, cette activité se fera en extérieur.



Y O G A

Activité qui mêle différentes techniques de sport. De nombreux outils sont utilisés tels que les sangles, les cordes d'oscillation, le fitball, des sacs lestés...



C  
B  
O  
X  
F I T G L I S S  
N  
G  
-  
-  
C  
E  
T  
R  
A  
I  
B U N G Y P U M P  
I  
N  
G



Pratique qui consiste à effectuer des mouvements de glissement au sol grâce à des disques en nylon.



Une variante de la marche plus dynamique grâce à des bâtons à ressorts. Cette activité alterne des moments de marche et des moments d'exercice à l'aide des bâtons.

