

Gym tonic

Valérie Maguesyan

Il est indispensable d'entretenir sa mobilité articulaire, sa souplesse, son rythme cardiaque, et sa tonicité.

La pratique se fait au rythme de chacun, sans agressivité, juste en dosant ce qu'il faut pour se sentir bien.

Pratique en groupe dans un état d'esprit détendu et convivial.