

**Sculpture et
Harmonie du corps**

Swiss-Bodycraft

**Renforcement musculaire
Gainage musculaire
Pliométrie
Équilibre
Coordination des mouvements**

Jean Widmer
Thérapeute médico-sportif

Buts du cours

Le stress, les tourments de la vie, les troubles émotionnels professionnels ou privés, une monotonie des mouvements génèrent chez tout être un déséquilibre psychophysique qui engendre à long terme des douleurs ostéo-musculaires plus ou moins importantes.

Ce cours continu permet donc de remédier à toutes ces tentions neuromusculaires par des exercices de renforcement et de gainage musculaire, d'équilibre et de pliométrie. Les différents mouvements exécutés durant ces cours permettent surtout de retrouver un équilibre et une harmonie du corps et de l'esprit ainsi qu'une plus grande confiance en soi.

Pourquoi faire du gainage ?

- renforcer le tronc
- diminuer le risque de blessure et d'accident
- protéger son rachis
- corriger une asymétrie induite par la pratique d'une activité sportive ou l'activité professionnelle
- augmenter les performances du sportif en permettant une meilleure coordination et une meilleure transmission des forces entre le haut du corps et le bas du corps
- sculpter son corps et perdre de la masse graisseuse
- Améliorer sa posture

Pourquoi faire du renforcement musculaire ?

- Augmenter sa performance physique
- Augmenter sa masse musculaire
- Harmoniser son corps
- Modelage de la silhouette
- Raffermissment du corps

Programme du cours

Lieu du cours : Ecole de danse Pole-Emotion
Ch. du Closalet 4
1023 Crissier

Jour de cours : tous les vendredis de 18h00 à 19h00
tous les mercredis de 10h00 à 11h00
Autres jours et horaires sur demande

Tarifs 2009—2010

Séance d'essai: Frs 30.00 (gratuit à la conclusion d'un abonnement)

Abonnement 3 mois payable par mois	Frs 110.00/mois
Payable en 1 fois	Frs 300.00
Abonnement 6 mois payable par mois	Frs 100.00/mois
Payable en 1 fois	Frs 550.00
Abonnement 12 mois payable par mois	Frs 90.00/mois
Payable en 1 fois	Frs 950.00

Principe de l'entraînement

- Renforcement et gainage des muscles profonds du tronc passifs ou actifs avec ou sans ballon (swissball)
- Exercices isométriques
- Renforcement musculaire avec élastique
- Apprendre à rester en équilibre par des exercices issu du yoga et du Tai-chi, avec le ballon et la planche à bascule
- Harmonisation musculaire de tout le corps
- Exercices de pliométrie
- Reprendre confiance avec son corps
- Exercices de respiration et de détente neuromusculaire

Renseignements et inscription

Jean Widmer
Grand Rue 60
1110 Morges

Par tél.: +41 76 429 42 77

Par email: jwidmer@swissbodycraft.ch

Web: www.swissbodycraft.ch

Lieu du cours



Accès par bus depuis la gare CFF de Renens. Bus n°35 ,
fréquence toutes les 30 minutes. Départ "Renens-CFF nord" ,
arrivée "Cloalet" (vers MMM Crissier) durée du trajet 9 minutes

Accès par autoroute : sortie "Crissier"

Depuis la sortie de l'autoroute suivre "Hôtel IBIS" salle est juste
à côté de l'hôtel