

Entraînement à la maison adaptée pour tous, via un lien Zoom.

Le service est réservé aux 100 premières personnes connectées.

ÉQUIPEMENTS :

Vous avez tout ce qu'il vous faut à la maison, rien à prévoir.

HORAIRE

Jeudi 2 avril 2020	10h00 - https://uqat.zoom.us/j/176482402?pwd=VnNHblZEkd44aGUvNGlhMlBRTW5CQT09
Lundi 6 avril 2020	10h00 - https://uqat.zoom.us/j/158329115?pwd=RUvpLy9xNmFYL1U5RG1qTE9JSkZGQT09
Mercredi 8 avril 2020	14h30 - https://uqat.zoom.us/j/883797598?pwd=UzBtdllvTE5tRWt2RzltMTc0UXIKQT09
Mardi 14 avril 2020	14h30 - https://uqat.zoom.us/j/920792447?pwd=R3RvNEFyWVQ3RkRGYjd4VU5FVWJYUT09
Jeudi 16 avril 2020	10h00 - https://uqat.zoom.us/j/218590231?pwd=L3Byekp4dEhLa21ub0JOYVJtQ21sQT09

LIEU : ZOOM, via les liens

DURÉE : 30 minutes

PROFESSEURE: Ève Blais Cloutier de chez MUDRA

YOGA – Ces exercices permettent, entre autres, de relaxer et de faire de la méditation.

PILATES – Ces exercices permettent le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

STRENGTHING – Ces exercices permettent d'augmenter la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles.