

L'association VLR BALL propose des cours de Postural Ball, activité "Sport Santé Bien-être" pratiquée en contact permanent avec un gros ballon swissball.

La séance se déroule en musique tout en fluidité avec des déplacements et transitions codifiés pour une sécurité maximale.

On y alterne des postures de renforcement musculaire maintenues en statique avec des relâchements ou des étirements passifs sans contraction musculaire volontaire.

Résultat : libération immédiate des tensions du corps et de l'esprit, mieux-être général, prévention des maux de dos, amélioration des postures au quotidien, travail des muscles profonds et stabilisateurs et surtout du transverse.

L'association VLR BALL propose également des cours de Pound°, activité cardio de renforcement musculaire pratiquée avec des baguettes de batteur adaptées à l'activité, appelées "Ripsticks".

On y enchaîne des chorégraphies debout, assis ou allongé sur des musiques rythmées en adaptant le niveau sportif de chacun. Le but est de libérer la rock star qui est en vous !!!

Résultat : amélioration du cardio, renforcement musculaire général, grosse dépense calorique par séance, libération de l'esprit, activité fun.