

MENU

APÉRITIF

La Bouffée d'Énergie

Un savoureux mélange de mouvements légers pour remplacer les instants sédentaires par des pauses actives toutes les heures, pour réveiller votre vitalité.

ENTRÉE

L'élan Quotidien

Des déplacements quotidiens relevés de pas à pied, de coups de pédale et d'escaliers préférés à l'ascenseur.

* Format Doggy Bag

Préparez-vous des temps d'activité physique de 10 minutes à emporter, c'est très bon aussi 3 fois par jour !

PLAT

La Rythmique Modérée

Une assiette généreuse composée de 30 à 45 minutes d'activité physique d'intensité modérée, servie 5 à 7 fois par semaine, pour un équilibre durable et savoureux.

& ses Épices du Mouvement

Un accompagnement de caractère, relevé d'activités plus soutenues, soigneusement ajustées à l'état de forme et aux capacités de chacun, à savourer avec prudence pour éviter blessures et faux pas.

DESSERT

La Douceur Équilibrée

Un dessert tout en finesse associant 30 à 45 minutes de renforcement musculaire, délicatement nappé d'exercices de souplesse quotidiens et ponctué d'équilibre, servi 2 fois par semaine.