DECOUVREZ LA **GYM TAD**,
UNE VRAIE NOUVEAUTE EN MATIERE DE COURS DE GYM.



ELLE S'ADRESSE A TOUS CEUX QUI VEULENT RESTER OU RETROUVER LA FORME :

- DE 15 A 95 ANS (SEANCES SPECIALES SENIORS)
- DEBUTANTS OU PRATIQUANTS CONFIRMES.

Cette méthode inédite s'adresse au corps dans sa globalité. Sans violence, elle tonifie les muscles, assouplit les articulations et développe le système cardio-respiratoire. Elle renforce aussi la capacité de concentration et la mémoire.

Imaginez…

Après quelques mouvements rythmiques d'échauffement, allongez-vous sur une table surélevée aux formes ergonomiques. Vous êtes mieux installés qu'au sol et c'est plus hygiénique !





Callez correctement votre dos, accrochez vos mains aux poignées, levez vos jambes à la verticale. Vous sollicitez abdos et pectoraux.

Descendez latéralement vos jambes bien tendues en vous maintenant aux poignées. Vous travaillez hanches et taille.



Puis vous enroulez votre dos jusqu'à descendre vos pieds au dessous du plan de la table. C'est votre dos qui s'assouplit.



Pour découvrir toute l'étendue des exercices de la Gym TAD mise au point par

Jean-Noël Dubus, visitez le site www.jnd-sport.eu

Contactez-le au (33) 628811237 contact@jnd-sport.eu