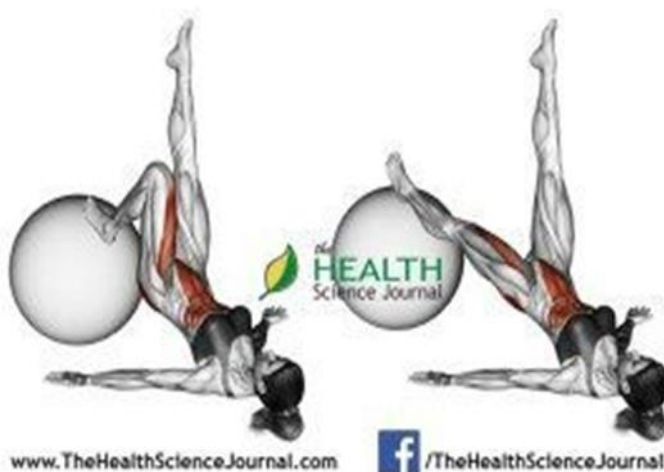
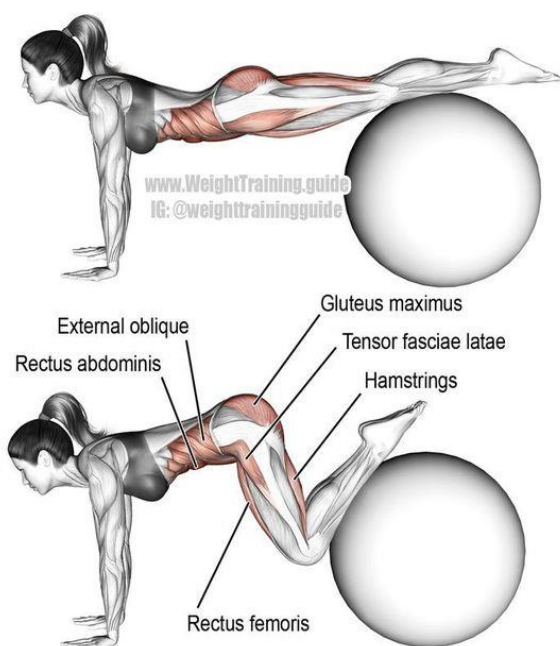




Entrainement varié sur un ballon « rondouillard » sympathique/efficace

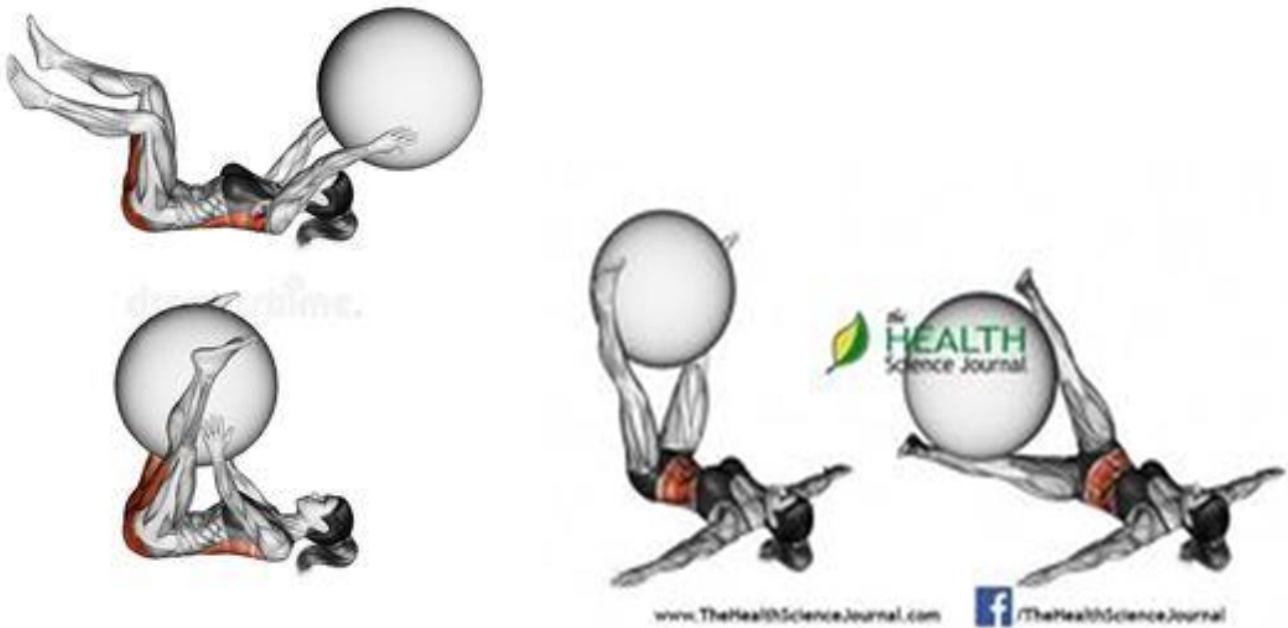
Dans les années 90, aux États-Unis, le FitBall est récupéré par les coachs sportifs

Aujourd'hui, le FitBall est utilisé pour soulager les douleurs du dos et les entrainements sportifs. **Il a des atouts en matière de renforcement musculaire et permet un travail harmonieux qui profite à la silhouette,** sans augmenter le volume des muscles.



L'instabilité du Fitball nécessite de recruter ses muscles profonds pour maintenir l'équilibre

Un des avantages du Fitball est de **trouver « son centre de gravité »** en faisant **travailler les muscles stabilisateurs, excellent pour améliorer la posture, renforcer la ceinture abdominale, les dorsaux et redresser la colonne vertébrale.** Ce qui permet de tonifier et d'assouplir l'ensemble du corps pour **une plus grande mobilité.**



Le fitBall est utilisé pendant les exercices de mobilisation et de renforcement musculaire au niveau des bras et des jambes. **Une pratique régulière améliore la coordination, l'adresse et l'équilibre.**



Le fitball s'avère très efficace pour les athlètes de bon niveau grâce aux nombreuses combinaisons possibles : on peut jouer sur la complexité de la position, sur les appuis au sol ou sur le ballon... **Mais il s'adresse avant tout à un public très large, car les exercices peuvent être simples et devenir plus complexes avec la pratique**

Les cours se déroulent le samedi à 10h30, salle de cours collectifs, 1^{er} étage. Prévoir des baskets d'intérieur.