

# Fitness

Véritable renforcement musculaire (abdos, lombaires, dos, jambes), le fitness a pour objectif d'améliorer la tonicité et la force musculaire de façon à ce que les articulations soient bien maintenues.

Il aide également à acquérir une posture correcte et une endurance permettant d'effectuer les gestes du quotidien avec aisance. La parenthèse fitness étant effectuée sur le rythme d'une musique entraînante, cela permet de motiver les troupes et de leur donner de l'énergie très positive.

### Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Renforcer la cohésion
- Lâcher prise

### Comment ?

- En groupe de 15 personnes
- Durée : 1h

