

Couvre-feux après couvre-feux, confinement après confinement, vague après vague, **le Club Omnisports et ses professeurs** sont toujours présents pour leurs adhérents :

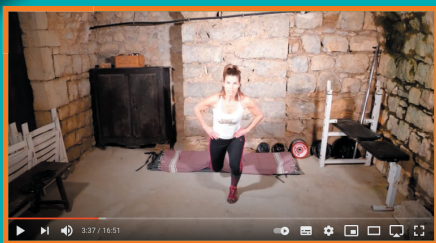
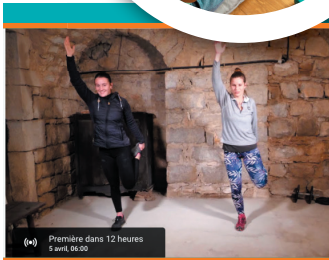


- Marche Nordique le dimanche matin ou le vendredi après midi
- Cours Zoom aux horaires habituels des cours - Fitness, Judo, Yoga y sont pratiqués.

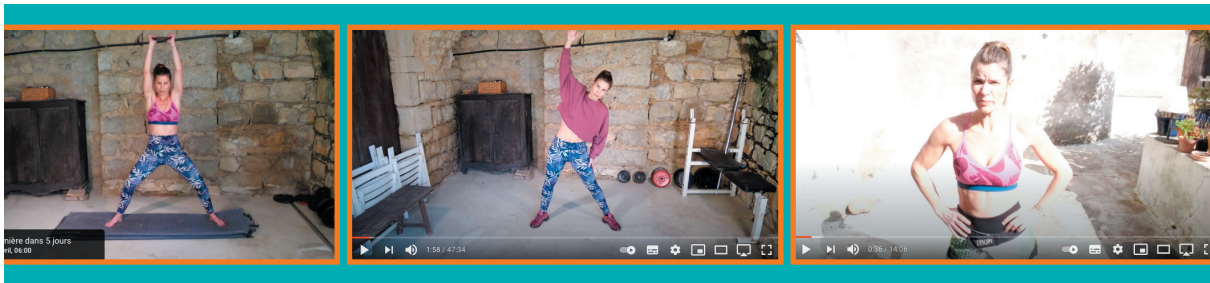


Mais suite à un sondage auprès des adhérents, le Club Omnisports propose depuis début Mars, des mini séances de 15 minutes de Renforcement Musculaire diffusées sur la chaîne YouTube du Club.

Dès le matin très tôt, vous pouvez découvrir une nouvelle séance et vous lancer pour une matinée tonique. ou plus tard dans la journée, selon votre emploi du temps, ou par 2 ou 3 séances d'un coup. C'est selon les tempéraments et l'énergie du jour.



Ce format de 15 minutes d'activité physique permet d'offrir à ceux dont le salon est souvent occupé aux heures des cours Zoom et qui ne peuvent se connecter à leur cours favori de pouvoir rapidement faire un peu d'exercice physique.



Clémentine Harnichard, qui a été professeur de Judo, Taïso, Self Defense, JuJitsu au Club Omnisports Périgny pendant 15 ans, anime ces séances.

Pas facile de se mettre face à une caméra sans élève.. Mais elle a trouvé un moyen de se sentir moins seule : chaque semaine, un prénom à l'honneur, souvent d'anciens et fidèles élèves. Et elle accueille parfois des « Guests »...

Semaine 1 : le Clem Challenge

Semaine 2 : le Carol Challenge

Semaine 3 : le Delphine Challenge

Semaine 4 : le CocoZabel Challenge

On commence piano... Et on monte en intensité..

Mais ce n'est pas tout :

Elle propose aussi **2 séances de « Pilates by Clem » par semaine**, en ligne les mercredis et samedi matin. C'est le moment de découvrir cette méthode de renforcement musculaire très douce, inventée il y a plus d'un siècle par Joseph Pilates (lui-même).

Une fois qu'on pratique, on comprend que ce n'est pas juste une méthode à la mode, mais aussi un moyen de travailler en profondeur et en douceur et de chauffer aussi, soyez rassurés ! **45 minutes minimum pour prendre soin de soi..**

Ces cours sont proposés gratuitement à tous parce que ce qui compte depuis 1 an c'est de garder la forme, reprendre forme et ne pas oublier que l'activité physique et le sport en général sont essentiels à notre santé physique et mentale, enfant comme adulte.

« Un esprit sain dans un corps sain »

Alors le Club Omnisports propose à tous de se connecter et de profiter gracieusement de ces séances..

Nous pensons à vous, prenez soin de vous !

Le Club Omnisports Périgny



club omnisport perigny



www.omnisportperigny.com



[cop94520](https://www.instagram.com/cop94520)