

## **Tenues et Accessoires recommandés pour la pratique sportive.**

D'une façon générale, les activités sportives qui se pratiquent en salle (Forum, Haitz Pean..) requièrent des chaussures adaptées pour ne pas endommager les parquets. Les chaussures de ville ou à talon sont proscrites.

**Pour toutes les activités sportives il faut prévoir une bouteille d'eau ou une gourde pour s'hydrater pendant les séances.**

**GYM** : tapis de sol, tennis et une bouteille d'eau

**MARCHE NORDIQUE** : Prêt des bâtons pour le 1er cours (signaler la taille à l'inscription) et il est important de porter une bouteille d'eau.

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Tapis et bouteille d'eau

### **STRETCHING**

Tapis, bouteille d'eau et en chaussettes

### **YOGA**

Tapis de sol, Plaid, coussin, bouteille d'eau et en chaussettes

### **PILATES PETITS MATERIELS** (dans les magasins de sports)

1 magic circle

1 paires d'haltères ou 2 petites bouteilles d'eau

1 petit ballon paille (on le trouve dans le rayon yoga)

1 Elastique numéroté de 1 à 8

### **PILATES FONDAMENTAL**

Tapis de sol et bouteille d'eau

### **QI KONG**

Tapis de sol et bouteille d'eau

### **GYM DOUCE**

Tapis de sol, et se procurer des petites ballerines ou espadrilles (magasin de sports) et bouteille d'eau.

Pour la **danse solo**, des tennis légères conviendront parfaitement.