

## MÉLANIE SAVOIE

### ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT ET GYMNASTIQUE

Mélanie a consacré 22 ans de sa vie pour la gymnastique comme entraîneuse au niveau compétitif et récréatif (elle est certifiée PNCE 3), formatrice pour la Fédération de gymnastique du Québec, présidente de l'association régionale, etc... Depuis, elle s'est réorientée et est maintenant coordonnatrice des loisirs de la municipalité d'Eastman, tout en étant entraîneuse de spinning à Sherbrooke.

Grande passionnée adepte de sports et de plein-air, elle souhaite motiver les gens à garder la forme en s'entraînant, mais tout en s'amusant ! Elle propose donc des cours de gymnastique pour les enfants et des cours d'entraînement en circuit pour les 16 ans et plus.

Gymnastique =

- Activation
- Appareil (sol, barre, poutre, etc)
- Jeux
- Retour au calme

Entraînement en circuit =

- Activation
- 3 circuits de 4 stations de 30 secondes chacune (exercice de cardio / exercice de bras / exercice de jambes / exercice au niveau de la ceinture) avec 10 secondes de pause entre celles-ci
- Étirement