

### **Description de l'activité**

Les mouvements restaurateurs nous font exercer notre mobilité et notre stabilité en douceur. C'est le cours parfait pour prendre le temps de ralentir, et pour prêter attention à l'apprentissage nécessaire à une bonne coordination, laquelle est requise pour un fonctionnement du corps sans douleur. Les exercices varient entre le travail d'équilibre, la coordination, la prise de conscience pour avoir plus de stabilité, le massage avec des balles, les étirements et le renforcement en douceur.

---

### **Contenu du cours**

Ce cours contient une séquence d'échauffement en mobilité et en équilibre, ainsi qu'un travail de renforcement, puis se termine par des étirements pour améliorer la souplesse. Chaque cours respecte une progression bien établie afin que chaque participant(e) réussisse chacun des exercices avant de passer au suivant.

---

### **Objectifs généraux**

Amener les participant(e)s à acquérir une meilleure capacité de mouvement.

---

### **Objectifs spécifiques**

- Diminuer les douleurs;
- Diminuer les risques de blessure;
- Augmenter la flexibilité;
- Améliorer la posture;
- Favoriser l'équilibre.