Les cours de gymnastique à l’extérieur s'adressent à tout public désireux d'entretenir et d'améliorer sa condition physique globale en privilégiant toute l'année le travail en plein air. Le travail mêle endurance, renforcement musculaire et je privilégie le travail d'assouplissement articulaire et musculaire ainsi que de nombreux exercices pour la santé du dos. Le cours se fait essentiellement debout mais nous avons tout de même des petits tapis transportables pour effectuer des mouvements à genoux ou au sol. Par toutes températures nous travaillons en extérieur et nous avons un repli en salle en cas de pluie. Le travail en plein air procure beaucoup de bien-être, particulièrement pour la respiration et la détente globale.

