



SEMAINE NATIONALE DE LA KINÉSIOLOGIE

NATIONAL
KINESIOLOGY WEEK

PRÉSENTÉE PAR  HEXFIT

Du 23 au 29 novembre 2020

avec **Natalie Rousseau M.Sc. Kin**



Voici tout tes coachings et entraînements. Choisis 1 à 2 circuits par jour et varie! Tu me diras les effets sur ta concentration, ton énergie et ta forme!
(Assure-toi de les regarder en entier au moins une fois au préalable. Juste cliquer où c'est souligner pour y accéder).

- Jour # 1 :** Activité physique et bien-être (activité fun à 14m30) et test du stress [ici](#)
- Jour # 2 :** Activité physique et immunité (tabata à 6min30)
- Jour # 3 :** Activité physique et réduction du stress & dépression (résistance à 12min)
- Jour # 4 :** Activité physique et Bonheur (routine d'assouplissements à 12 min)
- Jour # 5 :** Activité physique et Alzheimer (équilibre et coordination à 13min)
- Jour # 6 :** Activité physique et prévention ostéoporose (tonus à 12min)
- Jour # 7 :** Activité physique frais de santé & conclusion (coordination à 12 min)

Bonus

Bonus # 1 : Prévention des chutes

- Vidéo tonification & équilibre
- Pdf prévention des chutes

Bonus # 2 : Circuit du confinement

- Vidéo : entraînement multi-niveaux court et efficace
- Pdf : avec les exercices écrits à différents niveaux d'intensité

Bonus # 3 : Erreurs fréquentes qui causent douleurs et blessures

- Vidéo #1 : Erreurs fréquentes et correctifs
- Vidéo #2 : Circuits d'exercices courts et efficaces pour éviter les blessures.