



Karine EVEILLARD

Bonjour à tous et Bienvenue à l'UTL TB !!!!!!!

Je suis native de Tarbes et j'enseigne la gym douce ainsi que la gym tonique à l'UTL TB depuis bientôt 16 ans. Mon métier est d'être à l'écoute du public et d'adapter mes séances et les exercices suivant les pathologies de chacun; Dans la bonne humeur, reprise d'une activité physique en douceur ou entretien de sa forme et de ses formes, de sa souplesse, mobilité, musculature ainsi que de son rythme cardiaque.

Conseiller, corriger, motiver et répondre positivement aux différentes demandes et questions liées à l'activité concernée. Rassurer les personnes qui débutent, notamment sur leur manque de souplesse; amener le public à être assidu pour augmenter les bénéfices des séances,

Retrouver et garder une meilleure forme physique et donc intellectuelle pour vivre mieux la prise d'âge, grâce à

l'activité physique bienfaitrice et au travail en groupe.

Diminuer les blessures, les douleurs articulaires, la dépression, le stress, la sédentarité, la prise de poids;

Augmenter le lien social, la joie de vivre, l'activité car mieux dans son corps mieux dans sa tête.

Améliorer le quotidien de chacun en bougeant dans la gaiété!!!!!!!