

Fitness

Les séances d'une heure se déroulent en musique en vue de l'amélioration des capacités. Cours travaillant l'ensemble de la musculature, dans le but d'améliorer la condition physique générale

Jump Trampoline :

Mini trampoline qui consiste à sauter en rythme sur des musiques endiablées ! On renforce les fessiers, les cuisses, les abdos, ainsi que la résistance à la fatigue. Un moment convivial qui vous permet d'améliorer le muscle le plus important : le coeur.

Body Sculpt, Body Barre, Body cardio :

Activité d'aérobic, endurance avec ou sans déplacement sur un step (petite marche), incorporant du renforcement musculaire, pour travailler l'ensemble du corps harmonieusement (muscles longs et fins).

Fit Boxing :

Cours collectif chorégraphié enchaînant des mouvements très simples d'arts martiaux. On brûle des calories, on se défoule tout en développant les qualités cardio-vasculaires.

Cross training :

Cours de haute intensité visant à développer toutes vos qualités physiques en mélangeant des exercices de gymnastique, d'athlétisme et d'haltérophilie...résultats garantis!

Renforcement musculaire :

Cours visant à faire travailler l'ensemble de la musculature, dont les objectifs sont l'amélioration de la force, du tonus musculaire, la perte de graisse et la condition physique générale (bénéfique pour le dos, le cœur et les articulations).

Step :

Activité physique à base de déplacements rythmés, en pas de marche centrés sur un STEP (petite marche). Elle fait appel aux qualités d'endurance et de coordination. Un enrichissement d'attitudes gestuelles permet de créer des variations chorégraphiques.

Lundi 12 h 15 à 13 h 15 Body Sculpt - Sandie [1]
 Lundi 17 h 30 à 18 h 30 Renforcement musc. - Julien [2]
 Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Gym - Christine [2]
 Mardi 9 h à 10 h Gym - Sandie [4]
 mardi 12 h 15 à 13 h 15 Cross training - Julien [1]
 Mardi 17 h 15 à 18 h 15 Gym - Marion [4]
 Mardi 18 h 15 à 19 h 15 Renfo. musc. - Marion [4]
 mardi 18 h 30 à 19 h 30 Jump trampoline - Elène [2]
 mardi 19 h 15 à 20 h 15 Step - Marion [4]
 Mardi 19 h 30 à 20 h 30 Cross training - Julien [2]
 Mercredi 17 h 30 à 18 h 30 En cours de recrutement - [3]
 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 En cours de recrutement - [3]
 Jeudi 17 h 30 à 18 h 30 Renfo. musc. - Julien [2]
 Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Cross training - Julien [2]
 Vendredi 17 h 30 à 18 h 30 Fit'boxing / circuit - Julien [2]

Lieux	Tarifs	Animateurs
MJC Héritan [1]	-25 ans : 155 €	Sandie CHAUCHOY
MJC Flacé [2]		Marion DOUHARD
MJC Gautriats [3]	+25 ans : 190 €	Elène GOGOBERIDZE
Gymnase des Perrières [4]	QF<810 : 171 €	Julien GEOURJON Christine RINGUIN

**Cliquez ici pour
vous inscrire**