



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 22 septembre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **300.00 €**

PROFILS : Instructrice Fitness et Pilates standard ou médicalisé

PRE REQUIS :

Si vous avez des besoins très spécifiques pour la prise en charge en fonction de votre situation (ex: pathologie chronique, exercices post rééducation, grossesse à risque et 3eme trimestre), merci d'envoyer un email au contact@tonic-system.org avant la séance, en expliquant brièvement votre cas. En fonction de la situation un simple formulaire vous sera envoyé pour le compléter avant la 1ère séance ou pour les cas particuliers un certificat médical vous sera demandé.

MATERIEL :

Merci de prévoir un tapis de gym. Après chaque séance l'instructrice décidera avec vous des autres matériaux à préparer pour la séance suivante (ex: chaise, petite balle de gym, élastique, bouteilles eaux ou poids etc.)

CODE ACTIVITÉ : 10AD832

DESCRIPTION

Dans l'intérêt de la santé et du bien-être, l'OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue) et que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour.

On vous propose un cours de **Tonic Fitness Kardo qui combine le fitness aérobique avec du karaté kickboxing**. Le cours commence avec échauffement, en suite enchaînement cardio (principalement karaté kickboxing) et renforcement musculaire en finissant avec des étirements.

Détails: [Tonic Fitness](#)



OBJECTIFS

Augmenter l'endurance cardiovasculaire, renforcer les muscles, améliorer la coordination et libérer le stress, tout en s'amusant.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	22-09-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-09-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	06-10-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	13-10-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	03-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	10-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	17-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	24-11-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	01-12-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-12-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-12-2025	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	05-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	12-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	19-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	26-01-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	02-02-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	09-02-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	02-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	09-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	16-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	23-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	30-03-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	27-04-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	04-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-05-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	01-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-06-2026	19:00	01:00	Visio-atelier, Visio -