Circuit training

M. STILL Alain

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison du Saint Gangolphe

Début le lundi 21 septembre 2026

DURÉE : 01:00

PROFILS : Animateur sport santé

PRE REQUIS :

Aucune contre-indication à la pratique d'une activité sportive modérée

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11GU838

Prix : **135.00 €**

DESCRIPTION

Une séance de "circuit training" se compose d'un cycle d'ateliers d''exercices divers entrecoupés de temps de pause.

Les avantages de ce concept sont:

- la modularité. On peut y insérer des exercices de tous types (gainage, musculation, cardio...) et ainsi décider de travailler le corps de manière globale, ou de faire une séance plus spécialisée.

- L'accès à toutes et tous: le travail en atelier avec éléments d’adaptation permet aisément d'accueillir un public hétérogène, de début à confirmé,

- L'aspect ludique: une séance de circuit training n'est pas monotone. On passe d'un atelier à l'autre, tous différents.

Circuit training

M. STILL Alain

OBJECTIFS

- Travail de la souplesse et de la mobilité articulaire
- Entretien cardio vasculaire
- Renforcement musculaire
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	28-09-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	05-10-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	12-10-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	09-11-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	16-11-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	23-11-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	30-11-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	07-12-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	14-12-2026	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	04-01-2027	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	11-01-2027	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	18-01-2027	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	25-01-2027	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse
Lundi	01-02-2027	10:00	01:00	Maison du Saint Gangolphe, 1 rue de la Chapelle - 68610 Lautenbach-Schweighouse