



## INFORMATIONS

 <b>GUEBWILLER</b> Maison Ritter (Salle 16 (ballet))	<b>PROFILS :</b> Animateur HoopTonic
 <b>Début le</b> vendredi 02 octobre 2020	<b>PRE REQUIS :</b>  Aucun.
 <b>DURÉE :</b> 01:00	<b>MATERIEL :</b>  Tenue de sport près du corps, une paire de baskets propres, une petite serviette, une bouteille d'eau, cerceaux fournis.
<b>Prix :</b> <b>96.00 €</b>	<b>CODE ACTIVITÉ :</b> 5GU378

## DESCRIPTION

Vous avez envie de pratiquer une activité fun, ludique qui vous permettra de vous tonifier, de vous raffermir, de vous défouler, tout ça à la fois ?

Alors venez découvrir les bienfaits du Hula Hoop !

Peu importe votre expérience, vous apprendrez les techniques de base nécessaires afin d'exécuter le plus simplement possible tous les mouvements avec votre cerceau et votre corps.

Sur le rythme de musiques endiablées et dans la bonne humeur, venez prendre votre dose d'endorphines ! Sensation de bien être garantie !



## OBJECTIFS

- Brûler des calories en s'amusant.
- Allier l'exercice cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.
- Affiner sa ceinture abdominale.
- Travailler son équilibre et sa souplesse.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	02-10-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	09-10-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	16-10-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	06-11-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	13-11-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	20-11-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	27-11-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	04-12-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	11-12-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	18-12-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	08-01-2021	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	15-01-2021	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER