Gym Tonus & Bien-Être - séance découverte

Mme JAECK Régine

INFORMATIONS

UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim
(Grande salle)

Début le lundi 28 septembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : 5.00 €

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Cours pour adultes débutants et intermédiaires

Certificat médical à remettre à l'animatrice

MATERIEL :

Tapis de sol et une bouteille d'eau.

Tenue de sport confortable

CODE ACTIVITÉ : 5UR400

DESCRIPTION

Sur fond musical, toutes les séances sont composées d'un petit échauffement afin d'augmenter votre température corporelle et de préparer vos articulations et vos muscles au corps de la séance. Celui-ci est consacré au renforcement musculaire de l'ensemble du corps (haut du corps, ceinture abdominale, fessiers, cuisses et bas du corps) en position debout ou sur tapis au sol. Le retour au calme inclut principalement du stretching afin d'étirer les muscles travaillés en toute sécurité.

Les séances et les exercices sont adaptés en fonction de votre condition physique de départ et évoluent au fil des séances.

Gym Tonus & Bien-Être - séance découverte

Mme JAECK Régine

OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de :

- Améliorer la condition physique globale,

- Améliorer la force et l'équilibre,

- Gagner en résistance, endurance et fermeté,

- Remodeler votre silhouette,

- Rester actif/active, préserver l'autonomie et garder le lien social.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM