[VISIO] Hoop Tonic (Hula Hoop Fitness)

Mme DOENLEN WOLF Mélanie

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le vendredi 05 février 2021

DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Instructeur HoopTonic

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

Tenue de sport prêt du corps.

Une paire de baskets propres.

Une petite serviette.

Une bouteille d'eau.

Cerceaux fournis.

CODE ACTIVITÉ : 5MU656

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 !

[VISIO] Hoop Tonic (Hula Hoop Fitness)

Mme DOENLEN WOLF Mélanie

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	05-02-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	12-02-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	19-02-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	12-03-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	19-03-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	26-03-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	02-04-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	09-04-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	16-04-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	23-04-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	14-05-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	21-05-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER