



INFORMATIONS



SÉLESTAT



Début le jeudi 11 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 : 5SE392

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
Jeudi	11-02-2021	12:30	01:00	
Jeudi	18-02-2021	12:30	01:00	
Jeudi	11-03-2021	12:30	01:00	
Jeudi	18-03-2021	12:30	01:00	
Jeudi	25-03-2021	12:30	01:00	
Jeudi	01-04-2021	12:30	01:00	
Jeudi	08-04-2021	12:30	01:00	
Jeudi	15-04-2021	12:30	01:00	
Jeudi	22-04-2021	12:30	01:00	
Jeudi	20-05-2021	12:30	01:00	
Jeudi	27-05-2021	12:30	01:00	
Jeudi	03-06-2021	12:30	01:00	