Séance découverte : HoopTonic (Hula Hoop Fitness)

Mme DOENLEN WOLF Mélanie

INFORMATIONS

CERNAY

Début le mardi 22 septembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : **5.00 €**

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 : 5CE406

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 !

Séance découverte : HoopTonic (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
Mardi	22-09-2020	12:30	01:00	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY