Séance découverte : Hoop'Fit (Hula Hoop Fitness)

Mme DOENLEN WOLF Mélanie

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 16 (ballet))

Début le vendredi 09 octobre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : 5.00 €

PROFILS : Animateur

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tenue de sport près du corps, une paire de baskets propres, une petite serviette, une bouteille d'eau, cerceaux fournis

CODE ACTIVITÉ : 5GU424

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 : Hoop'Fit (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	09-10-2020	12:30	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER