

INFORMATIONS



CERNAY Centre socio-culturel AGORA



Début le mardi 29 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Educatrice Sportive

PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

MATERIEL :

Tapis de sol / bouteille d'eau / serviette / chaussures d'intérieur / tenue de sport

CODE ACTIVITÉ : 5CE410

DESCRIPTION

Activité physique permettant de travailler l'ensemble du corps par le biais d'exercices de renforcement musculaires et cardio.

Séances se déroulant dans une ambiance conviviale, travaillant tout le corps : bras, abdominaux, jambes, dos, cardio.

Les exercices de renforcement musculaire permettent d'augmenter la masse et la résistance des muscles. L'entraînement cardiovasculaire rassemble des exercices qui visent à renforcer le système cardiovasculaire (le cœur et les poumons).

Il est primordial d'échauffer correctement l'ensemble de vos groupes musculaires au début de chaque séance d'entraînement physique.



OBJECTIFS

Les objectifs de ces séances sont de :

- Développer et maintenir ses capacités physiques
- Maintenir son autonomie
- Garder un lien social

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	19:15	01:00	Centre socio-culturel AGORA, 7 rue de la 4e DMM - 68700 CERNAY