

INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Grande salle)



Début le lundi 25 janvier 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Cours pour adultes débutants et intermédiaires

Exercices debout et au sol

Tenue de sport confortable

Certificat médical

MATERIEL :

Tapis de sol et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5UR1449

DESCRIPTION

Sur fond musical, toutes les séances sont composées d'un petit échauffement afin d'augmenter votre température corporelle et de préparer vos articulations et vos muscles au corps de la séance. Celui-ci est consacré au renforcement musculaire de l'ensemble du corps (haut du corps, ceinture abdominale, fessiers, cuisses et bas du corps) en position debout ou sur tapis au sol. Le retour au calme inclut principalement du stretching afin d'étirer les muscles travaillés en toute sécurité.

Les séances et les exercices sont adaptés en fonction de votre condition physique de départ et évoluent au fil des séances.



OBJECTIFS

- Améliorer la condition physique globale,
- Améliorer la force et l'équilibre,
- Gagner en résistance, endurance et fermeté,
- Remodeler votre silhouette,
- Rester actif, préserver l'autonomie et garder le lien social.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	25-01-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	01-02-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	08-02-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	15-02-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	08-03-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	15-03-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	22-03-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	29-03-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	12-04-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	19-04-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	10-05-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	17-05-2021	09:00	01:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM