Fitness renfo

Mme RUSCH Estelle

INFORMATIONS

MULHOUSE Ecole maternelle Nordfeld

Début le mardi 21 septembre 2021

DURÉE : 01:00

Prix : **116.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Tout public

Certificat médical d'aptitude à remettre à l'animateur à la première séance.

MATERIEL :

Tapis de sol + serviette, tenue souple + basket, bouteille d'eau (en option lest)

CODE ACTIVITÉ : 6MU0501

DESCRIPTION

Ce cours de fitness propose des enchaînements simples d'exercices qui musclent harmonieusement l'ensemble du corps en douceur. On alterne le renforcement musculaire du haut et du bas du corps, debout et au sol avec un peu d'exercices d'aérobic, de façon à gérer son effort et à générer une dépense d'énergie maximale sans épuiser le corps. La fin de séance sera consacrée au stretching qui contribue à rééquilibrer la musculature en allongeant les muscles, la silhouette s'affine et devient de plus en plus gracieuse.

Fitness renfo

Mme RUSCH Estelle

OBJECTIFS

En alternant les exercices, vous réveillez les fibres musculaires endormies et vous renforcez les muscles qui ne travaillent pas d'habitude. Vous tonifiez ainsi le corps dans sa globalité et vous rééquilibrez votre silhouette. Vous fortifiez également vos muscles profonds et stabilisateurs et vous corrigez votre posture.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-09-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	28-09-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	05-10-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	12-10-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	19-10-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	09-11-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	16-11-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	23-11-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	30-11-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	07-12-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	14-12-2021	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	04-01-2022	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	11-01-2022	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	18-01-2022	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse
Mardi	25-01-2022	18:30	01:00	Ecole maternelle Nordfeld, 45 avenue Alphonse Juin - 68100 Mulhouse