

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le samedi 09 octobre 2021

 DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Instructeur HoopTonic

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

Tenue de sport près du corps.

Une paire de baskets propres.

Une petite serviette.

Une bouteille d'eau.

Possibilité d'acquérir un Cerceau auprès de l'animatrice pour les séances en visio. 1ère séance prêt de cerceau possible.

CODE ACTIVITÉ : 6AD326

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animatrice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Attention : 1 séance toutes les 6 semaines à Wettolsheim en présentiel - les autres séances en distanciel.

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 !



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
Samedi	09-10-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	16-10-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	23-10-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	20-11-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	18-12-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	21-12-2021	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	15-01-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	22-01-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	29-01-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	05-02-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	19-02-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	26-02-2022	10:00	01:00	VISIO-ATELIER