

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 19 mars 2022



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.

Cerceaux fournis.

CODE ACTIVITÉ : 6AD327

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 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 !



[VISIO et présentiel] Hoop Tonic (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
Samedi	19-03-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	26-03-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	02-04-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	09-04-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	30-04-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	07-05-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	14-05-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	21-05-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	04-06-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	11-06-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	18-06-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER
Samedi	25-06-2022	11:00	01:00	VISIO-ATELIER