Fitness renfo

Mme RUSCH Estelle

INFORMATIONS

MULHOUSE Ecole maternelle Nordfeld

Début le mardi 27 septembre 2022

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 : 7MU0501

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	27-09-2022	18:30	01:00	
Mardi	04-10-2022	18:30	01:00	
Mardi	11-10-2022	18:30	01:00	
Mardi	18-10-2022	18:30	01:00	
Mardi	08-11-2022	18:30	01:00	
Mardi	15-11-2022	18:30	01:00	
Mardi	22-11-2022	18:30	01:00	
Mardi	29-11-2022	18:30	01:00	
Mardi	13-12-2022	18:30	01:00	
Mardi	03-01-2023	18:30	01:00	
Mardi	10-01-2023	18:30	01:00	
Mardi	17-01-2023	18:30	01:00	
Mardi	24-01-2023	18:30	01:00	
Mardi	31-01-2023	18:30	01:00	
Mardi	07-02-2023	18:30	01:00	