

Danse Fitness

Les horaires

Le mardi de 19h à 20h

Salle 8

L'animatrice

Louisa SLOMIAN

Le matériel nécessaire

Des baskets d'intérieur, une tenue confortable et une bouteille d'eau

Tarifs

De 80 à 218 euros selon le Quotient familial + 10 euros annuels d'adhésion

L'atelier

Nous avons appelé cette activité « Danse fitness » pour qu'elle parle à tout le monde, mais plus précisément il s'agira de L.I.A. En anglais, le « Low Impact Aérobie » et en français le « Aérobie à faible impact » est une discipline qui lie gymnastique et danse, pour entraîner le cardio tout en faisant du renforcement musculaire. « Faible impact » signifie que c'est une discipline qui n'abîme pas les tendons et les articulations.

Ce qu'il faudra faire ? il vous suffira de suivre la chorégraphie proposée par l'intervenante.

C'est un atelier accessible à tous et à toutes, novices ou habitué(e)s

Les objectifs

- * Se remettre et se maintenir en forme
- * S'amuser en musique
- * Travailler l'endurance et la coordination

