

Renforcement Musculaire – tous niveaux

Les horaires

Lundi de 9h20 à 10h20
En salle 8

Les animatrices

Stéphanie BLANC

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable, une
serviette et une bouteille d'eau

Tarifs

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

L'atelier

C'est une séance conçue pour travailler l'ensemble des groupes musculaires, améliorer votre tonicité, votre posture et aussi prévenir les blessures. Ce cours est adapté à tous les niveaux, que vous soyez débutant(e) ou plus avancé(e).

Les objectifs

- Travailler les muscles profonds et superficiels (abdominaux, dos, jambes, bras, fessiers, etc.) avec du petit matériel bâtons, élastiques, haltères ..
- Améliorer la force, l'endurance musculaire et la résistance physique
- Favoriser un meilleur équilibre corporel
- Contribuer à la perte de masse grasse et à la tonification du corps



Renforcement Musculaire – tous niveaux

Les horaires

Lundi de 9h20 à 10h20
En salle 8

Les animatrices

Stéphanie BLANC

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable, une
serviette et une bouteille d'eau

Tarifs

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

L'atelier

C'est une séance conçue pour travailler l'ensemble des groupes musculaires, améliorer votre tonicité, votre posture et aussi prévenir les blessures. Ce cours est adapté à tous les niveaux, que vous soyez débutant(e) ou plus avancé(e).

Les objectifs

- Travailler les muscles profonds et superficiels (abdominaux, dos, jambes, bras, fessiers, etc.) avec du petit matériel bâtons, élastiques, haltères ..
- Améliorer la force, l'endurance musculaire et la résistance physique
- Favoriser un meilleur équilibre corporel
- Contribuer à la perte de masse grasse et à la tonification du corps

