

Renforcement musculaire STEP 2018/2019

DEFINITION

Séances de sport alternant cardio et renforcement où tous les groupes musculaires sont sollicités dans une ambiance conviviale et sportive.

HORAIRES et LIEUX



Inscription sur place

2 séances sont mises en place :

♣ le lundi de 19h30/20h30 à la salle des fêtes de Sus St Léger
avec Julien

OU

♣ le mercredi de 19h30/20h30 à la salle des fêtes de Saulty
avec Wendy

REPARTITION DU TEMPS

L'activité dure 1 heure

- ♣ 10 min : Echauffement musculaire
- ♣ 5 min : Cardio
- ♣ 30 min : Renforcement musculaire avec matériel (élastiband, haltères, STEP,...)
- ♣ 5 min : Etirements et retour au calme

REGLEMENT INTERIEUR



- * Respecter les horaires des séances.
- * Les séances sont payantes 35 euros/an et réservées aux Ados et Adultes

CONSEILS VESTIMENTAIRES ET EAU

- * Une tenue de sports est obligatoire : Baskets propres, survêtement (ou leggings ou short), une veste (ou sweat), un t-shirt, marqués du nom de l'enfant.
- * Veuillez-vous munir d'une petite bouteille d'eau, un tapis de sol et une serviette.