



Fit n Step

Description	<p>Le cours de Fit 'n Step propose une combinaison d'exercices de renforcement musculaire ciblé sur le bas du corps (cuisse, fessiers, abdominaux) avec un travail cardiovasculaire à l'aide d'un step.</p> <p>Ce cours permet un travail complet. Les enchainements sont simples et accessible (fini les chorégraphies difficiles et complexes, vous ne travaillez que sur des combinaisons de pas courtes, simples et compactes.)</p> <p>Ainsi même un débutant parvient à suivre et à travailler à son propre rythme.</p>
Contenu	<p>Exercices simples, sans chorégraphies compliquées, privilégiant la musculation et le renforcement cardio-vasculaire.</p> <ul style="list-style-type: none">• Environ 10 minutes d'échauffement musculaire et dérouillage articulaire• Environ 40 minutes d'exercices avec step• Environ 10 minutes d'abdominaux et stretching La durée des différentes parties du cours peuvent varier au long de l'année.
Groupe cible	<p>Ce cours s'adresse à tous, débutants ou non, de tout âge, désireux de reprendre une activité physique, ou de se maintenir en forme, tout en s'amusant.</p>
Objectifs	<p>Ce cours permet de :</p> <ul style="list-style-type: none">• développer l'endurance cardio-vasculaire.• de brûler des calories.• d'améliorer votre tonicité.• d'améliorer votre équilibre et coordination.• de diminuer le stress et permet de décompresser.
Date	sur demande / D_64311
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 17.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)