



**Renforcement musculaire** : alternance de mouvements ciblés pour renforcer le haut et le bas de corps et la ceinture abdominale



**Stretching** : étirements



méthode douce permettant de travailler les muscles en profondeur



**Body Karaté** : enchaînement de mouvements, coups de poings et coups de pieds, sur une musique dynamique, avec un adversaire imaginaire



**Abdo-fessiers** : exercices musculaires pour renforcer le bas de corps et la ceinture abdominale



**ZUMBA**

chorégraphies dynamiques sur des musiques actuelles et latines

*A'So Sport Fitness*

*2 séances d'essai possibles sur 2 activités différentes*

*Repos pendant les vacances scolaires !*

*Tapis perso et baskets exclusivement réservés pour la salle demandés*

