

Planning 2017-2018

LUNDI

S. de l'école primaire

JEUDI

S. de l'école primaire

17H45-18H45
FITNESS ADOS

12 ans et +

16H45-17H30
EVEIL CORPOREL

4-6 ans

17H30-18h30
ZUMBA KIDS

7-11 ans

18H45-19H45
RENFO ET
POSTURE

18H30-19H30
RENFO ET
CARDIO

19H45-20H45
STEP

19H30-20H45
ZUMBA/DANSE
FITNESS

Fitness ados: Découverte des différentes disciplines du fitness pour les 12 - 14 ans. Zumba, danses fitness, renforcement musculaire, assouplissements.

Renfo et posture: Renforcement musculaire traditionnel avec intégration de phases d'étirements/assouplissement TOUS NIVEAUX. Convient aux débutants en sports.

Step: Cours cardio-vasculaire visant à reproduire des chorégraphies autour d'une marche .

Eveil Corporel: Cours ludique adapté aux 4-6ans favorisant le développement des capacités psychomotrices, rythmiques, sociales ainsi que la capacité à inventer, imaginer...

Zumba Kids: Programme d'entraînement ludique consistant à enchaîner plusieurs chorégraphies sur des rythmes endiablés. Adapté au 7 - 11 ans.

Renfo et cardio: Renforcement musculaire dynamique avec intégration d'enchaînements cardio-vasculaires.

Danse Fitness: Apprentissage de chorégraphies accessibles à tous, idéale pour découvrir et toucher à une variété de styles.
Phase d'échauffement avec environ 30 min de ZUMBA.

TARIFS: 1 cours/sem: 100€ | 2 cours/sem: 180€ | 3 cours/sem: 220€ | 4cours/sem: 260€ |
+ 15€ de cotisation