

CIRCUIT TRAINING

→ Enchaînement d'exercices de renforcement musculaires et cardio-vasculaire variés -avec ou sans matériel- sur des temps impartis d'exécution, de récupération et de retour au calme. Le circuit se compose de 8 à 10 ateliers max selon le nombre de participants alternant travail du bas, du haut du corps, de la sangle abdominale et cardio.


↑
TOP **Idéal pour s'entraîner et tester ses limites de façon ludique !**

BODY STEP


→ Enchaînement de mouvements de renforcement musculaires et cardio-vasculaire "chorégraphiés" avec step et haltères sur différents tempo + 15 min d'exercices visant uniquement la sangle abdominale pour un ventre plat et une posture améliorée.

↑
TOP **Idéal pour brûler un max de calories en s'évadant et en se défoulant en rythme sur la musique !**

 Perte de poids,


 Renforcement musculosquelettique,


 Réduction de douleurs articulaires, dorsales


 Tonification des muscles fessiers, des cuisses, des bras et de la poitrine, de la sangle abdominale, des muscles dorsaux et des lombaires,

— Affinement de la silhouette,

 Augmentation de la capacité cardiovasculaire,

 Apprentissage des mouvements fonctionnels,

 Performance et dépassement de soi,

 Développement de la puissance et de l'énergie,

 Amélioration de la coordination,

 Renforcement de l'équilibre,

 Diminution du stress,...

 **les bienfaits de ces entraînements sont multiples !**


INFOS SÉANCES

 tous les mardi et jeudi (du 07.05 au 27.06.2024 inclus)

 de 18h30 à 19h30

 150 rue des Écoles à Oeting

 Stationnement sur le parking de l'école

 Entrée par le portail sur le côté de l'école maternelle

 15 min avant le début du cours.


 *Pause estivale juillet/août - Reprise au mois de septembre en fonction du taux de fréquentation*

➔  Informations et prise de contact par sms ou via WhatsApp au 06.62.47.53.80


 Inscription gratuite* et sans engagement par mail à kipfit57@gmail.com

 retour du règlement intérieur signé, d'un certificat médical de moins de 3 mois et d'une attestation d'assurance RC requis.

* offre valable jusqu'au 22.05 - au-delà frais de gestion = 1,50€/inscription

 **Réservation des créneaux obligatoire via une application gratuite avec paiement en ligne sécurisé jusqu'à 24h avant chaque séance.**

 **Nombre de places limité à 20 participants** 

 La collecte d'informations au préalable par mail permettra la création d'un compte utilisateur vous donnant accès à l'application sur smartphone, tablette, PC et Mac.