

STEP

FOYER CAMBOUNET/SOR

L'activité STEP reprendra :

MARDI 02 SEPTEMBRE 2008
de 19H30 à 21H00

Le cours est divisé en deux parties :

- 30 premières minutes : échauffement musculaire renforcé, abdos, bras...
- 1 heure : STEP, tonification du fessier et relaxation.

L'activité BODY-SCULPT reprendra :

JEUDI 04 SEPTEMBRE 2008
de 20H00 à 21H00

(sous réserve du nombre de participant)

Nous vous attendons nombreux et nombreuses pour cette nouvelle année.

A bientôt.

STEP : Activité tonic et cardiovasculaire dans des enchaînements dynamiques et en musique. Le STEP consiste à travailler la coordination, l'équilibre, la mémoire et un bon renforcement musculaire du fessier, des cuisses et des abdos.

BODY-SCULPT : Renforcement musculaire, plus abdos avec matériel (bâtons, bracelets lestés, haltères et élastiques) tout en musique.