

CALH



Gym Tonic Adultes Mixte

La gym tonic est un cours de renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps. Ce cours permet d'améliorer la condition physique générale avec ou sans petit matériel (bâtons, haltères élastiques, ballon, step ...). La séance s'effectue en musique. Ce cours vous apportera force, résistance et endurance musculaire.

Comment se déroule une séance ?

La séance débute par un échauffement progressif en rythme afin de préparer le corps à l'effort qui suit. Puis avec des mouvements assez simples, on stimule les grands groupes musculaires (cuisses, abdos, bras, fessiers...). Pour terminer le cours, un peu de stretching dans le but de s'étirer et d'assouplir le corps.

Les séances sont différentes d'une semaine à l'autre, ainsi que le matériel utilisé.

La gym tonic pour qui ?

C'est un cours accessible à tous, novices comme confirmés, femme ou homme. Tout le monde peut participer et progresser à son rythme.

Quel matériel prévoir ?

Pour votre séance de gym, munissez vous d'une paire de basket propre, d'une tenue confortable pour effectuer les mouvements, d'un tapis, une serviette, une bouteille d'eau, votre sourire et votre bonne humeur !

Les cours de Gym Tonic ont lieu :

Salle Georges Denis à Herlies

Le mardi de 18h30 à 19h30

Le vendredi de 9h00 à 10h00

Contact ;

Odile PESIN

06 86 63 33 24

