



Centre Socio-Culturel

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14



Animatrice : **Hélène BOUCHET**

**LE VENDREDI DE 19H15 à 20H30
Au Gymnase Lionel Terray**

Public concerné : **Adultes et ados + 14 ans**

CONTENU

Partir de **mouvements simples**, mettant en rapport le haut et le bas du corps pour permettre de **travailler harmonieusement chaque groupe musculaire**.

Travail sur de la **musique** pour respecter une certaine cadence : lente au début d'année, plus rapide vers la fin pour travailler en résistance de façon à solliciter le souffle et le cœur.

Finir chaque cours par une partie au sol :

- Travail du haut : pectoraux, épaules, etc ...
- Travail des fessiers, hanches
- Travail des abdominaux

Chorégraphie en steps

OBJECTIF

Améliorer sa forme et sa capacité physique et peut être, donner l'envie de faire un peu plus d'activité physique ! **Privilégier le côté convivial et relationnel du travail en groupe : lier des amitiés, faire des connaissances...**