



## INFORMATIONS



CERNAY Centre socio-culturel AGORA



Début le mardi 29 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Educatrice Sportive

### PRE REQUIS :

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

### MATERIEL :

Tapis de sol / bouteille d'eau / serviette / chaussures d'intérieur / tenue de sport

CODE ACTIVITÉ : 5CE410

## DESCRIPTION

Activité physique permettant de travailler l'ensemble du corps par le biais d'exercices de renforcement musculaires et cardio.

Séances se déroulant dans une ambiance conviviale, travaillant tout le corps : bras, abdominaux, jambes, dos, cardio.

Les exercices de renforcement musculaire permettent d'augmenter la masse et la résistance des muscles. L'entraînement cardiovasculaire rassemble des exercices qui visent à renforcer le système cardiovasculaire (le cœur et les poumons).

Il est primordial d'échauffer correctement l'ensemble de vos groupes musculaires au début de chaque séance d'entraînement physique.

## OBJECTIFS

Les objectifs de ces séances sont de :

- Développer et maintenir ses capacités physiques
- Maintenir son autonomie
- Garder un lien social

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	19:15	01:00	Centre socio-culturel AGORA, 7 rue de la 4e DMM - 68700 CERNAY