



## INFORMATIONS



**SAVERNE** Ecole d'Eckartswiller

(salle polyvalente)



**Début le** mardi 06 octobre 2020



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **5.00 €**

**PROFILS** : animatrice sportive

### PRE REQUIS :

Débutants, intermédiaires, avancés.

Les cours seront adaptés à chaque niveau.

### MATERIEL :

Tapis, serviette, bouteille d'eau, tenue de sport et baskets propres.

**CODE ACTIVITÉ** : 5SA0410

## DESCRIPTION

Envie de prendre part à un cours de renforcement musculaire mais vous en avez marre du sempiternel cuisses abdos fessiers monotone ? Venez transpirer, vous challenger tout en musique, bonne humeur et dans une ambiance conviviale.

Prenez une dose de renforcement musculaire, un zest d'exercices cardio, une touche de challenge, une pincée de musiques entraînantes et une énorme poignée de bonne humeur. Mélangez le tout ! Et ça donne ça !



## OBJECTIFS

Renforcer sa sangle abdominale, l'ensemble du corps. Améliorer sa condition physique et son endurance, le tout en musique et dans une bonne ambiance !

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	18:30	01:00	Ecole d'Eckartswiller, 73 rue Principale - 67700 Eckartswiller