



2023 / 2024



NATHALIE FEUTRY

A
D
U
L
T
E
S

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - SEQUENCE CARDIO



Encadrement : Nathalie FEUTRY

Lieu : Salle de motricité Ecole

Horaires : Jeudi de 19h30 à 20h30
Si couplé avec GYM DOUCE - BIEN-ETRE :
19h30 à 21h30

Cotisation annuelle : 220 euros
Si couplé avec GYM DOUCE - BIEN-ETRE :
360 euros

Pour toutes questions relatives aux activités, fonctionnement des séances, petit souci personnel qu'il convient d'exprimer dans le plus strict respect de la vie privée et de la confidentialité, Nathalie reste à votre disposition au 06 51 34 98 42 ou par mail guillot_alexandre@hotmail.fr

Le renforcement musculaire consiste à tonifier la qualité musculaire et à rééquilibrer notre morphologie.

Il améliore la force, la résistance, l'endurance.

Les séances se dérouleront chaque semaine, de façon variée et en musique :

Soit avec du petit matériel (élastique, poids, lest, etc...)

Soit au poids du corps

Il permet de tonifier : l'ensemble de ses muscles (abdominaux taille, bras, épaules, fessiers, cuisses, dos)

Des séquences cardio

Seront proposés certaines semaines sous forme de cardio-step, LIA, cardio-training pour compléter les séances de renforcement musculaire,

Cette méthode ludique est très bénéfique dans l'amélioration des capacités cardiaques et aide à la perte de poids.

Tous ces exercices se travaillent en musique et dans une ambiance conviviale.