

ASSOCIATION DES 4 CHEMINS PROPOSE
UN STAGE DE DECOUVERTE GYM TONIQUE
1310, Chemin des Fours à Chaux (école primaire des moulins)
LE JEUDI 7 FEVRIER

EN JOURNEE

ANIME par LISA
de 9 h à 10 h & de 12 h10 à 13h10
Réservations au 06 25 04 22 78

&

EN SOIREE

ANIME par CHARLES de 20h 30 à 21h30
Réservations : 06 26 13 67 93

La GYM TONIQUE avec ou sans accessoires permet un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Une séance dure une heure environ et permet de brûler 500 calories. Comme son nom l'indique la Gym Tonique est la discipline idéale pour tonifier votre corps. Cette activité est considérée comme un mélange entre le STEP et le BODY PUMP. Son programme est accès sur l'Endurance et le Renforcement Musculaire, pour une silhouette sculptée et affinée. Vous alternez exercices de cardio et exercices de musculation réalisés avec du matériel, tel que des élastiques, des bâtons ou encore des haltères. Un renforcement efficace sur toutes les parties du corps : les abdominaux, les jambes, les bras, le dos, les pectoraux et les fessiers. Tous les efforts sont coordonnés afin que chaque partie de votre corps soient développées harmonieusement.

—

