Fitness

**Descriptif général du sport**

Cours en musique proposant des exercices de renforcement musculaire et d’assouplissement (avec ou sans matériel : haltères, bâtons, élastiques).

**Niveau du cours**

Tous niveau, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Renforcer et tonifier les masses musculaires.

Développer la coordination, la souplesse, la force et améliorer la capacité aérobie de l’organisme (entraiment cardio-vasculaire).

Exercices variés ciblant les différents groupes musculaires (cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, pectoraux).

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport en salle.

Serviette de toilette.

Affaire de rechange.

Bouteille d’eau.