

AEROGYM

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

L'aérogym est avant tout une activité "cardio" dont le but est d'améliorer la santé cardio-vasculaire tout en sollicitant activement l'appareil musculaire.

Cette méthode ludique permet une amélioration de la coordination générale, de l'assouplissement du corps et de l'endurance. Dans une moindre mesure, elle favorise un certain renforcement musculaire, notamment des membres inférieurs.

Description :

Elle se pratique debout uniquement. Les mouvements sont faciles à exécuter et à la portée de tous car ils sont essentiellement basés sur le principe de la marche. Ils sont rythmés par une musique dynamique et motivante dont le tempo varie au cours de la séance qui dure une heure, échauffement et retour au calme compris.

Tenue et équipements nécessaires

Collant ou pantalon de gym.

Chaussures de sport obligatoires (pour préserver les articulations).

Bouteille d'eau et serviette.

Information importante

L'activité Aérogym, même si elle se pratique en musique, **ne fait pas partie des activités dansées** proposées par ailleurs dans notre planning. C'est une forme d'activité physique collective qui permet de développer l'interactivité avec le groupe.