

GYM TONIQUE

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

La gym tonique est une activité cardio.

C'est une séance de renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps. Ce cours permet d'améliorer la condition physique général avec du matériel : S haltères etc...

Description :

Elle se pratique debout uniquement. Les mouvements sont faciles à exécuter et à la portée de tous. 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

Legging

Baskets

Bouteille d'eau et serviette.