

Les activités du weekend

A vous de choisir votre programme !

Danses du Soleil : Ouvert à tous, cet atelier mélange fitdance, latino et autres influences pour bouger au rythme de l'été! Une choré fun et conviviale

Danse Gypsy : Sur une Rumba Orientale, initiation aux pas de base, isolations et maniement de l'éventail! Une Danse qui vous sublime... et se pratique avec des chaussures à petit talon, ou pieds nus

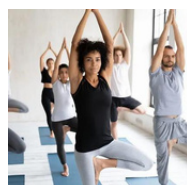
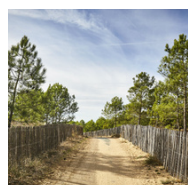
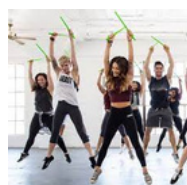
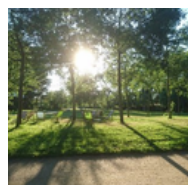
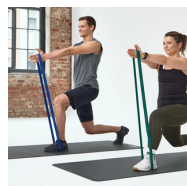
Longe Cote : cette activité consiste à marcher dans l'eau, le corps immergé au niveau de la ceinture abdominale. Il permet un travail musculaire complet et non traumatique.

Séance sport santé en extérieur : Découvrez les avantages de l'entraînement en plein air. Associez les 4 piliers (Cardio, Renforcement musculaire, souplesse et équilibre) pour améliorer votre santé et profiter de la nature en même temps.

Batchata : Danse d'origine dominicaine
Au cours de cette séance, vous découvrirez la bachata, à travers une approche accessible à tous et progressive, mêlant travail individuel et travail à deux, dans une logique sport santé. apprentissage des pas de base, respect de son propre rythme, développement de l'équilibre, et la coordination. Chacun évolue à son niveau, en toute bienveillance

Randonnée Pédestre : Découvrir Longeville-sur-mer, ses magnifique paysages, son littoral atypique. Une randonnée de 4 km vous attend dans une des plus belles stations balnéaires du Centre-Ouest de la France.

Yoga : "Envie de bouger autrement le temps d'un week-end ? Rejoignez ces deux séances de yoga dynamiques, pensées pour réveiller le corps, booster votre énergie et compléter votre pratique sportive.
Au programme : enchaînements fluides, mobilité, renforcement et respiration pour gagner en souplesse, en stabilité et en sensations. Le tout dans une ambiance conviviale et accessible à tous.



Stretching : Pratique à la fois relaxante et bénéfique pour notre corps, le stretching aide à relâcher les tensions tout en favorisant un état de détente, aussi bien corporel que mental. Le stretching est une pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde

Power Band : Les bandes de résistance sont des bandes flexibles en caoutchouc ou en latex. Elles sont utilisées comme outils de résistance lors de l'entraînement. La flexibilité des bandes de résistance permet une large gamme d'exercices qui peuvent solliciter presque tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être pratiqués seul ou à 2.

Step : Le Step est l'une des activités de fitness la plus célèbre. Sur la base d'enchaînements d'exercices chorégraphiés, le Step associe l'habileté motrice et l'ensemble du système cardio-vasculaire. Le corps entier bénéficie de tous les effets positifs d'un sport aérobic.

Fitstick : Activité dynamique qui consiste à faire des séries d'exercices en musique tout en tapant avec des baguettes en rythme. Il s'agit d'allier du cardio, de la danse et des percussions. Les exercices se font sur des postures sollicitant plusieurs groupes musculaires, permettant ainsi leur renforcement. Exercices qui vous permettront d'acquérir une meilleure coordination et un meilleur cardio.

Activités de Loisirs : Venez partager un moment convivial pour gagner en adresse avec des activités en extérieur (Raquette de plage, badminton, freesbee)

inscription
HelloAsso :

