



ACTIVITES SPORTIVES AU TIR - SAISON 2019-2020

DERNIERES PLACES DISPONIBLES EN SOIREES ET WEEK-END

FITNESS

Cours collectif alternant exercices de cardio et de renforcement musculaire en intégrant du petit matériel pour optimiser l'effort et l'intensité du mouvement.

LUNDI 19h30

BARRE AU SOL

Etirements au sol, basés sur la technique de danse classique pour gagner en souplesse, s'affiner et se galber.

MERCREDI 18h45

QI GONG

Un art énergétique chinois pour entretenir la forme et la santé.

JEUDI 18h45

PILATES

Cours de renforcement des muscles profonds grâce à des exercices posturaux et en mouvement.

MARDI 19h00

MODERN JAZZ

Cours de danse: initiation, perfectionnement et enchaînements chorégraphiques simples sur modern, jazz, street, comédie musicale.

MERCREDI 19h45

KUNG-FU

Un art martial chinois efficace, accessible à toutes et tous.

JEUDI 19h45

ZUMBA

La Zumba allie danses latines et variations fitness, l'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme et de dépenser un trop-plein d'énergie.

MARDI 20h00

TENNIS

Cours collectif adultes.

LUNDI 19h30 et 20h30

MARDI 19h30 et 20h30

MERCREDI 19h15 et 20h15

JEUDI 19h30 et 20h30

KRAV MAGA

Méthode d'autodéfense qui permet d'acquérir des techniques de "self-défense" et de développer la confiance en soi.

SAMEDI 11h45

YOGA (HATHA)

Il signifie "yoga d'effort" et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes, la discipline du souffle et la méditation.

SAMEDI 17h35