



PersoSport Circuit - Training

Dates-période :

Lundi de 12h15 à 13h15

Durée :

Du 9 octobre au 27 mai

Lieu :

SUAPS - Salle de danse
La Borie

Nombre de participants :

25

Public :

Tout public

Enseignante :

Sophie ROULAUD
Éducatrice Sportive

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de
supports de séances

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- S'accorder un moment pour soi.
- Compenser les mauvaises postures liées au travail.
- Mobiliser progressivement le cardio de chaque participant.
- Améliorer sa forme physique générale.

CONTENU

- Renforcement musculaire/Prévention.
- Équilibre.
- Proprioception.
- Enchaînement d'ateliers visant à solliciter et renforcer l'ensemble du corps.

