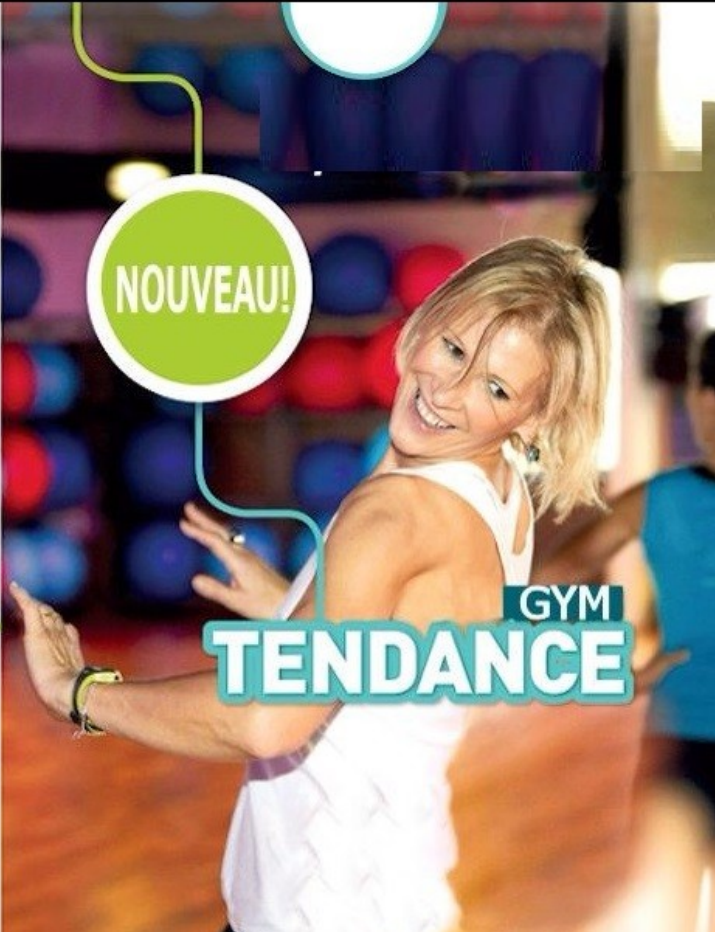


L'activité Gym Tendance permet aux adhérentes d'enchaîner des activités physiques à prédominance énergétique (cardio vasculaire), elle privilégie l'équilibre et la motricité, la résistance et la tonicité des muscles, en favorisant l'expression et la créativité.

L'activité Gym Tendance rencontrent aujourd'hui un succès particulier chez les adultes.

Les Bénéfices

- ° Une combinaison d'exercices et de situations variés qui évite la monotonie.
- ° L'apprentissage de chorégraphies motivantes et ludiques.
- ° Des activités qui permettent de conjuguer qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse et tonicité.



GYM TENDANCE

Késako ?;)

On pourrait dire, c'est un cours de gymnastique qui évolue et est à chaque fois différent.

Nos 2 animatrices ont une formation innovante pour animer des pratiques en musique dans la mouvance actuelle, dynamique ou zen.

Idéal pour rendre la séance en salle attractive et répondre aux attentes d'un public de jeunes et d'adultes

Le mieux c'est d'essayer !