

DANS LA MÊME RUBRIQUE

- Sélectionner dans la même rubrique -

Fitness

Le mot fitness est un anglicisme signifiant forme physique, ou gymnastique de la forme. Les différentes disciplines abordées à l'Espérance sont : la Zumba, le step, le LIA et le renforcement musculaire (body sculpt-body bars).



Be Happy

106, rue des Moulins

Renseignements :

Nandcy LARABI : 06 08 91 58 92

assobehappy@gmail.com

A partir de 3 ans

Lieux :

Maison du citoyen et de la vie associative

Ecole Edouard Vaillant

Maison Georges Paquot

Espace citoyen des Alouettes



Club Espérance

9/11, rue Pierre Dulac

Renseignements :

Contact : 06 09 69 62 31

assesperance@aol.com

esperancefsb.org 

A partir de 16 ans

Lieu :

Gymnase Victor Duruy

Zumba

C'est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz.

Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses orientale , brésilienne , salsa , tango ,, meringué , Bollywood , danse africaine mais du hip hop et de la dance hall(reggaetone , ragga ...)

Je vous invite à vous évader sous les rythmes les plus chauds, à transpirer et surtout à venir vous éclater et faire la fête avec moi !

Steps

Cette pratique repose sur des chorégraphies plus ou moins complexes qui s'exécutent autour d'un step.

C'est une activité cardio sur un rythme assez soutenu.

Le step se pratique de préférence avec de bonnes chaussures, antidérapantes et très amortissantes.

LIA ou low impact aérobic

Le LIA repose sur des déplacements chorégraphiés sans sauts, de style et d'intensité pouvant être très variables selon les entraîneurs. Le rythme est soutenu, guidé par la musique.

Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire a pour but de muscler l'ensemble du corps. On utilise des lests, des élastiques, des poids, des barres lestées ou des bâtons.

HÔTEL DE VILLE DE FONTENAY-SOUS-BOIS

Esplanade Louis Bayeurte
94125 Fontenay-sous-Bois

 **01 49 74 74 74**