



STEP

Le Step ?

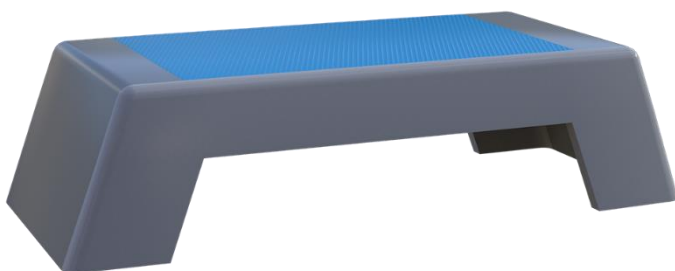
Le STEP est une activité fitness qui se pratique à l'aide d'une marche en plastique sur laquelle on monte et on descend en réalisant des chorégraphies dynamiques en musique.

C'est un excellent moyen d'expression corporelle qui permet de se défouler, de travailler ses muscles, sa coordination, son souffle et son cœur et ... de dépenser des calories !

Objectifs ?

- Tonifie les muscles du corps
- Améliore l'endurance cardio-vasculaire
- Développe le souffle
- Travaille équilibre, coordination et posture
- Favorise la perte de poids

Une séance de Step ?



Lundi 20h30 – 21h15
Vendredi 19h00 – 20h00

Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.