

Renforcement musculaire / Step / Jumping



à partir de 16 ans
cours collectif : 2 h
professeur : Alyssia OGET

Signy-le-Petit - Préau du pôle scolaire
Vendredi à 18h00

Step

Le Step est une activité fondamentale dans le milieu du fitness. Une activité qui développe l'endurance tout en associant le rythme, la coordination des mouvements et la mémorisation de petites chorégraphies. Un bon moyen de structurer sa silhouette en renforçant harmonieusement le corps.

cours collectif : 1 h
professeur : Alyssia OGET

Eteignières - Foyer rural
Jeudi à 19h00

Rouvroy-sur-Audry - Nouvelle salle polyvalente
Lundi à 19h15



Les cours d'Alyssia OGET ne reprendront que fin janvier 2023.