



SPORT-SANTÉ  
VITALITÉ



Nouvelle  
activité

# HALTÉRO

Feel Good

Développer l'aspect fonctionnel du corps, en renforçant les muscles intervenant dans les gestes quotidiens et en améliorant la mobilité articulaire

**Tous les Lundi de 12h15 à 13h !**  
**Sur le site de la Gauthière**  
**A partir du lundi 15 novembre**

**Pour les personnes** avec un niveau débutant validé : ayant déjà **les bases posturales** des exercices utilisés en Circuit Training et ayant eu **une pratique régulière** du Circuit Training

## Composition de séance :

- Echauffement
- Technique Haltéro
- Circuit Training (20 minutes)
- Retour au calme

**Animé par :**

**Maëlle REAL - Coach ASM Vitalité**

Séances à réserver sur extraclub : <https://asmvitalite-oxygene.extraclub.fr/>