



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/>