

# SEANCES DE CARDIO/STRETCHING

Ouvertes à tous : GV Hors GV

Tarifs : 7 € 1 séance / 12€ 2 séances

**Mercredi 23 octobre de 18h00 à 20h00**

**Séance mixte cardio-boxing/cardio-training de 18h00 à 19h10**

**Suivie d'une séance de stretching de 19h15 à 20h00**

**Gymnase SANTONA - Nuits-St-Georges**

**Animateur diplômé : Stéphane BARTHOULOT**

**Cardio-boxing : un sport complet pour garder la forme.** Savant mélange entre aérobic et boxe, cette discipline dispose de sérieux atouts. Le **cardio boxing** est une forme d'activité physique très dynamique, apparue aux Etats-Unis, **le cardio-boxing** se développe depuis quelques années en France. Cette discipline consiste à réaliser des **mouvements pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact.** C'est une discipline qui se pratique en groupe, au rythme de la musique, sous les conseils d'un professeur diplômé.

**Cardio-training :** Cette appellation désigne l'ensemble des activités ou disciplines qui boostent l'endurance. Pour qu'une séance de cardio-training soit le plus efficace possible, il est nécessaire de contrôler l'intensité de l'effort produit. **Cours axé sur l'activité cardio.** Le cours sera rythmé sur des musiques et des blocs de travail inspirés du HIIT, Body Attack, Strong by Zumba™. S'en suivront des exercices de renforcement musculaire ciblant les cuisses, les abdos, les fessiers.

**Stretching :** Si les félins s'étirent si souvent c'est qu'ils ont bien compris tous les bienfaits que peuvent leur apporter les étirements. Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur. Quand le stress se fait insistant, misez sur une séance de stretching. Les postures lentes, les respirations contrôlées favorisent détente et retour au calme. Une activité à pratiquer sans modération !

**Les objectifs de ces 2 séances : se défouler et se faire du bien, améliorer ses capacités cardio-respiratoires et renforcer sa musculature. Le tout dans une ambiance conviviale, sans prise de tête et dans le respect des capacités de chacun.**

**Inscription sur place. Une partie de la recette sera reversée aux actions d'OCTOBRE ROSE**

Chèque à l'ordre de **GV NUITS**

Renseignements :

Michel ROYER

25 Rue Paul Paqueriaud 21700 Nuits-St-Georges

[royer.m21@gmail.com](mailto:royer.m21@gmail.com)

tél. 03.80.61.22.86