

JOURNEE DECOUVERTE ACTIVITE : Gliding, H.I.I.T & Danses du monde

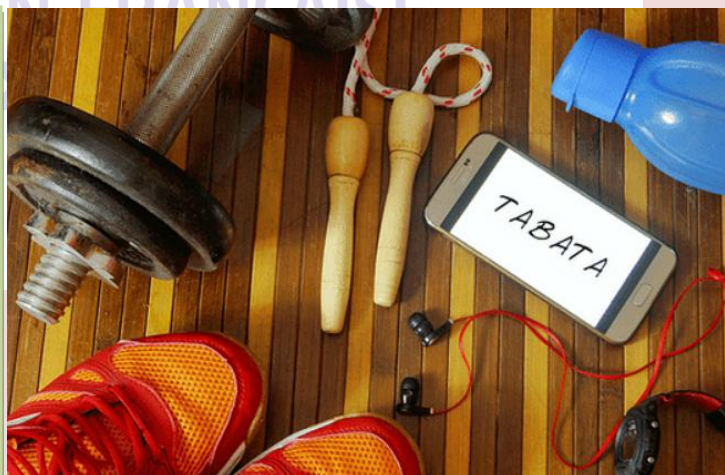
Dimanche 08 Mars 2020 à Domart sur la Luce

*Parce que la découverte, l'initiation et la pratique d'activités nouvelles et émergentes font partie du métier d'animateur,
le Comité Départemental 80 vous propose une journée découverte,
afin de compléter votre formation.*



Le **GLIDING**, améliore la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et la souplesse. Innovante, cette activité qui demande l'utilisation d'1 ou 2 disques, repose sur le principe de glissement des appuis, quels qu'ils soient (pieds, mains, coude, genou). Vous découvrirez son utilité aussi bien en habileté motrice qu'en renforcement musculaire ou stretching. Pour un public adultes, seniors et même enfant !

Le **HIIT**, késako ? Et **Tabata** ceki ?
Venez découvrir de nouvelles techniques de travail pour le renforcement musculaire et cardio. Basé sur le principe du travail fractionné à forte intensité, le HIIT est une nouvelle façon de se muscler rapidement et efficacement en musique !



Vous cherchez de nouvelles idées pour diversifier vos échauffements et séquences cardio-respiratoire de manière ludique?

Audrey vous expliquera les spécificités de plusieurs **Danses du Monde** et proposera des enchainements de Country, Danse irlandaise, Orientale et Tahitienne, applicables pour tout public.

Rejoignez-nous le DIMANCHE 08 MARS 2020 pour cette journée découverte à :

DOMART SUR LA LUCE Salle des Fêtes.

Accueil 8H30

Journée animée par Audrey.

Retournez votre inscription au Comité Sport pour Tous accompagné de votre règlement au plus vite. Merci par avance de respecter le délai d'inscription pour une bonne tenue de l'administratif de cette action.

Tarif de l'activité : Licenciés Sports Pour Tous

Adhérents : 25 €

Animatrices : 20 €

Merci à tous de venir nous rejoindre pour journée qui ne vous laissera pas indifférent un Comité CD 80 : 03.22.44.90.92 cdepmm80@orange.fr

Ou GERALDINE CORNETTE Responsable du dossier : 06.82.72.90.12

avant le 20 FEVRIER 2020

NOM

PRENOM

ADRESSE /

TEL PORTABLE

Email :

N° licence SPT

CLUB

I.P.N.S