

Barres au sol

avec Hélène FILLESOYE

Adulte

Activité incluse dans la formule « Pass-sports »

Le cours

La barre au sol développe la tonicité musculaire et la souplesse.

Les exercices se font sur le dos, le ventre ou assis.

Le corps, ainsi libéré de la pesanteur, se structure et s'organise sans traumatisme pour les articulations.

Le cours de barre au sol se déroule avec un support musical et quelques mouvements dansés.

Matériel

Prévoir un tapis de sol, drap de bain, bouteille d'eau...

Tenue souple et baskets avec bon amorti

Horaires

Mercredi, de 17h45 à 18h45

Samedi, de 9h30 à 10h30,

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Attention : pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.

Tarifs à l'année 😊

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

Tarifs à la carte 😊

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion