



MAGNY-LES-HAMEAUX

Master class fitness *Samedi 8 mars 2014*



Rens. et inscriptions : 01 39 44 71 58 (service des sports)
Inscription téléchargeable sur le site : www.magny-les-hameaux.fr



Rejoignez la Ville de Magny-les-Hameaux sur Facebook :
www.facebook.com/MagnylesHameaux

À vous de choisir votre programme pour une journée de folie et de plaisirs sportifs encadré par des pros !!

Gratuit

10h00/12h00

Do in Technique issue de la médecine traditionnelle chinoise, cet enchaînement a pour but de faire circuler l'énergie dans l'ensemble du corps en tonifiant les circuits énergétiques appelés méridiens.

10h00/11h00

Body attack Cours d'entraînement par intervalles inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, pré-chorégraphié et à vocation d'entraînement cardio-vasculaire.

10h30/12h30

Conseillère en nutrition Une conseillère diététicienne sera présente pour vous conseiller et répondre à vos questions.

10h15/12h30

Rallye pédestre Venez marcher avec Trotte Sentiers et profiter de notre beau paysage en participant à un rallye rempli d'énigmes.

11h15/12h00

Pilates Une approche globale du corps comprenant plus de 500 exercices à effectuer dans un ordre bien précis et basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité. Les exercices se pratiquent sur un tapis de sol, dans une tenue confortable car l'on doit se sentir libre de ses mouvements. Avec Estelle de la MJC Mérantaise.

Pause

13h00/14h00

Zumba À mi-chemin entre le cours de danse latine et le cours de gym classique. Les chorégraphies mêlent des mouvements de la Cumbia, la Salsa, le Merengue et le Reggaeton. Avec Claire de la MJC Mérantaise.

OU

Atelier massage Initiation au massage des mains, des pieds ou du cuir chevelu selon la demande.

14h15/15h15

Atelier relaxation Apprendre à se détendre, à respirer et faire le vide en soi.

OU

Aéro boxe Cours de fitness pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats divers.

15h15/16h15

Renforcement musculaire Cours où la pratique vise à dessiner sa silhouette en faisant travailler un ou plusieurs groupes de muscles.

Possibilité de manger sur place (prévoir son pique nique)

Gymnase Auguste Delaune *Eplanade Gérard Philippe*

Inscriptions obligatoires auprès du Service des Sports dès le lundi 10 février.

Dj David sera aux platines !

Activité proposée dans le cadre de la semaine "Femmes du Monde".