Animé par : Sylvie BARTH diplômée du Brevet d'État Educateur Sportif - Expression Gymnique et Disciplines Associées .

cette activité débutera le jeudi 09 octobre à 20h30

un certificat médical est obligatoire et le paiement se fera le même jour à l'inscription

Le **step** est une des composantes fondamentales dans les activités du fitness.

Créé en <u>1986</u> par <u>Gin Miller</u>, les cours de step sont aujourd'hui très populaires. Pour expliquer le nom apporté à cette activité, nous devons nous attacher à l'appareil utilisé dans cette pratique qui est le step (qu'on pourrait traduire par un pas ou une marche). **Bienfaits**

L'appareil step, concept simple (genre de marche) conçu en plastique dur, permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique, une évolution du <u>système cardio-vasculaire</u> en provoquant une augmentation de la capacité <u>aérobie</u> (=meilleure <u>endurance</u>). Mouvements réalisables à partir d'un step : à titre d'exemple, nous pouvons citer le "step touch", le "v-step", le "a-step", le "double step-touch". (source Wikipédia)

description de l'activité:

- travail cardio vaculaire
- Step
- Aérobic
- Renforcement musculaire (Fesses Abdos Cuisses)
- Stretching = étirement musculaire

Planning:

chaque jeudi à 20h30,

lieux de l'activité:

Centre culturel : grande salle