

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 [1986](#) par [Gin Miller](#), 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 [système cardio-vasculaire](#) en provoquant une augmentation de la capacité [aérobie](#) (=meilleure [endurance](#)). 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 vasculaire
- Step
- Aérobie
- Renforcement musculaire (Fesses Abdos Cuisses)
- Stretching = étirement musculaire

Planning:

chaque jeudi à 20h30 ,

lieux de l'activité:

Centre culturel : grande salle