



SPORT LOISIRS

Quel que soit votre âge, ces cours vous sont proposés afin d'améliorer votre condition physique et de vous apporter un sentiment de bien-être.

Ces cours d'1h sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires

1^{ER} COURS 110 € L'ANNÉE

2^{ÈME} COURS 62 €

3^{ÈME} COURS 62 €

EQUILIBRE DYNAMIQUE

Jeux d'équilibre permettant de travailler l'anticipation, le positionnement dans l'espace, la dextérité et la proprioception.

BODYFIT

Programme de condition physique générale

CARDIO EN SALLE

Améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire, travailler son endurance.

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

Enchaînement d'exercices prédéfinis en amont.

CUISSES ABDOS FESSIERS

1 heure d'exercices : renforcement musculaire des fessiers et de la ceinture abdominale

EQUILIBRE

Atelier permettant de travailler l'anticipation, le positionnement dans l'espace, la dextérité et la proprioception.

MULTI-ACTIVITÉS AQUATIQUES PB/GB

En piscine sous forme de multi-activités aquatiques à raison de 15' chacune.

MUSCULATION EN SALLE

PILÂTES

Développer les muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien et une restauration des fonctions physiques.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1 heure d'exercices destinés au renforcement musculaire de tout le corps afin d'améliorer son tonus.

STRETCHING

Gymnastique douce

VÉLO

Avec sa bicyclette, électrique ou pas, renforcer ses qualités musculaires et son équilibre en parcourant des itinéraires faciles et variés

EQUILIBRE DYNAMIQUE

Avec un ballon, une balle de tennis des ateliers adaptés sont proposés permettant de travailler l'anticipation, le positionnement dans l'espace, la dextérité et la proprioception.

STEP

Aérobic

INSCRIPTION SUR : [HTTPS://WWW.SETE.FR/SPORT-ET-LOISIRS/](https://www.sete.fr/sport-et-loisirs/)

CONTACT : 04 99 04 73 11