



2^{ème} session

ASPTT CLERMONT
CLUB OMNISPORTS
...cultivons vos envies



En partenariat avec l'ASPTT

10 séances réparties sur 10 semaines (hors vacances scolaires)
27/01 – 03/02 – 10/02 – 03/03 – 10/03 – 17/03 – 24/03 – 31/03 – 07/04 – 14/04

J'MACTIV ENTREPRISE
Les jeudis de 17 h à 18 h
70 € Pour 10 séances
Base de réalisation 10 participants par groupe

Renseignements et
inscriptions à l'Amicale
avant le 25 janvier 2022

3 séances de Body-sculpt : cette activité est basée sur l'alternance exercices cardio/renforcement musculaire et permet d'affiner la silhouette par le biais d'efforts coordonnés.

3 séances d'Aéro-boxe : cette nouvelle discipline consiste à réaliser des **mouvements pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact**. Activité sportive qui vous permet à la fois de vous défouler, de vous affiner et de tonifier votre corps.

2 séances de circuit training : méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois le circuit terminé, l'enchaînement est repris depuis le début. L'avantage réside dans la succession de divers exercices de renforcement musculaire combinés avec des exercices cardios, tout en alternant des exercices pour le haut puis le bas du corps. Le but étant de conserver un rythme cardiaque élevé mais sans être à bout de force puisque les exercices effectués restent variés : c'est donc un entraînement qui est aussi adapté aux débutants.

2 séances de Circle Step

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER A L'AMICALE AVANT LE 25 JANVIER 2022

Accompagné de votre règlement par chèque.

BASE DE REALISATION 10 PERSONNES

NOMBRE DE PLACES LIMITE A 15 PARTICIPANTS

NOM : _____ PRENOM : _____

ETS : _____ ADRESSE MAIL : _____

PORTABLE : _____ N° MEMBRE AMICALE : _____

Ci-joint 1 chèque de 70 €

Ci-joint 2 chèques de 35 €