

CORE TRAINING

MERCREDI

19h15 - 20h15

LIEU : Salle de judo - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Core Training** veut littéralement dire l'entraînement du centre du corps c'est-à-dire de la sangle abdominale et du tronc. Il vise donc à renforcer les muscles profonds : abdominaux, obliques, lombaires, plancher pelvien et muscles posturaux. L'idée générale est vraiment de mieux vivre au quotidien, en se musclant intelligemment. Cette activité est sans impact et sans cardio.

Ce cours s'adresse à tous.

CARDIO BOXING

JEUDI

18h30 - 19h30

LIEU : Salle de judo - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Cardio Boxing** est une discipline qui mélange les techniques de mouvements de boxe avec des exercices de fitness intensifs. Il permet d'améliorer la condition physique, brûler des calories et renforcer les muscles. Les enchaînements rapides de mouvements de boxe améliorent considérablement l'endurance, la capacité pulmonaire, la coordination, et permet de gagner en agilité et en contrôle. De plus, il réduit le stress et permet de garder un bien être mental.

Ce cours peut venir en complément d'une autre activité sportive pour plus d'efficacité. Cette activité s'adresse à tous.

NOTRE COACH



Jules ADILEHOU est diplômé d'un BP JEPS AF Activités de la Forme depuis 2022. Jules est un coach doux, bienveillant et patient qui s'adapte à différents profils de publics.

Il est amené lors de ses différentes activités à s'occuper d'enfants, d'adolescents ou d'adultes sportifs mais a aussi l'expérience avec des plus fragiles notamment sur des cours de gym douce. A l'écoute, il sait mettre à l'aise et faire progresser ses élèves à leur rythme et avec le sourire.

Autre domaine d'expertise :

Préparation physique football sportif de haut niveau



Mail : clubdetentecosseen@gmail.com

RENFO ADO

MERCREDI

17h45 - 18h45

LIEU : Salle de danse - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Renfo Ado** vise à commencer le renforcement musculaire en adaptant l'entraînement à l'âge et au développement du jeune. L'objectif est d'apprendre les bases des mouvements, d'améliorer la coordination et de renforcer le corps sans charge lourde. Ce cours permet d'accompagner le jeune dans ses changements physiques, de lui apprendre à les accepter et à se sentir bien. Le Renfo Ado s'adresse aux jeunes de 10 à 16 ans.

CARDIO STRETCHING

MERCREDI

20h30 - 21h30

LIEU : Salle de danse - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Cardio Stretching** se passe en trois temps : la première partie de la séance mettra l'accent sur le cardio avec du renforcement musculaire dynamique puis un second temps durant lequel le rythme cardiaque va redescendre avec du renforcement musculaire en statique puis la séance se terminera par des étirements. Le Cardio Stretching améliore considérablement l'endurance, la capacité pulmonaire, la coordination et la souplesse. Cette activité peut venir en complément d'une autre activité sportive. Ce cours s'adresse à tous.

NOTRE COACH



Jules ADILEHOU est diplômé d'un BP JEPS AF Activités de la Forme depuis 2022. Jules est un coach doux, bienveillant et patient qui s'adapte à différents profils de publics.

Il est amené lors de ses différentes activités à s'occuper d'enfants, d'adolescents ou d'adultes sportifs mais a aussi l'expérience avec des plus fragiles notamment sur des cours de gym douce. A l'écoute, il sait mettre à l'aise et faire progresser ses élèves à leur rythme et avec le sourire.

Autre domaine d'expertise :

Préparation physique football sportif de haut niveau



Mail : clubdetentecosseen@gmail.com