

BASKE TONIK



LES LUNDIS SOIRS - 18H30/19H30

SALLE DE GYM DU TROPHÉE MONDIAL - CHAVAGNES EN PAILLERS

BASKE TONIK

QUESAKO ?

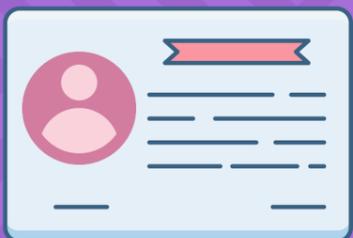
- Le **Basketonik** propose du cardio-training et du gainage en rythme et en **musique** à partir de gestes du basket !
- Dynamique, cette pratique se réalise sur des séances collectives de formats courts (60 minutes).
- Le coach et le tempo soutenu stimulent une dépense énergétique optimale régulière, développent les capacités cardio-vasculaires et respiratoires, travaillent le renforcement musculaire, améliorent la mobilité et la souplesse : **une version fitness du Basket !**

Pratique mixte et intergénérationnelle. Débutant.e.s et expert.e.s

À PARTIR DE 13 ANS

**DÉMONSTRATION
VIDÉO !**

POUR PARTICIPER AUX SEANCES :



LICENCE



CERTIFICAT
MEDICAL



TENUE DE SPORT
ET GOURDE

