

Nouveau: Séances d'activité physique à la SdF de Mauran



Ces séances s'inscrivent dans un cadre appelé HIIT (High Intensity Interval Training) qui est un entraînement physique, court et intense, ponctué de séances de récupération, permettant de tonifier la silhouette.

Cette technique a l'avantage d'être accessible à tous, enfants compris, qui pourront, soit participer aux séances avec un programme adapté, soit tout simplement passer un bon moment avec leurs copains pendant que les parents s'activent. L'objectif principal est de créer de la convivialité entre sportifs.

Yannick et Déborah ARGO préparent les séances et la musique adaptée.

Il n'y a pas d'encadrement rigide et dirigé, chaque séance est juste un moment de sport sympa entre copains et voisins.

Tenue préconisée: Jogging / baskets

Accessoires utiles: Serviette éponge et bouteille d'eau

Venez nombreux, une pratique régulière du sport vous procurera une sensation de **bien être** physique mais agira aussi sur votre **moral** et votre **santé générale** !



HIIT

high intensity interval training