



LE MEE SPORTS GYMNASTIQUE 2022-2023

RENFORCEMENT MUSCULAIRE **LE LUNDI 20h15-21h15**

CUISSES / ABDOS / FESSIERS

(Cuisses, abdos, fessiers)

Consiste à combiner des exercices faisant travailler et raffermir les zones ciblées des abdos, des cuisses et des fessiers.

CORE TRAINING

Il se compose de différents exercices fonctionnels agissant sur le centre du corps (exemple dos, abdominaux) mais également l'ensemble de la chaîne musculaire. Les enchaînements se font à l'aide du poids du corps et il vise à améliorer votre tonicité musculaire ainsi que votre maintien postural.

Exercices effectués en musique

Gymnase Henri de Caulaincourt

221 Avenue du Vercors

77350 LE MEE SUR SEINE