

ORGANISÉ PAR

L'A.S.L.C.

À LA MAISON DU JEU DE PAUME  
DE NEAUPHLE LE CHÂTEAU

NOUVELLE  
ACTIVITÉ  
2023/2024



STAGE

Multi Activités

Avec Elisabeth ZEPARELLI

**Stage Automnal** Samedi 25 Novembre 14h00 à 16h00

**Stage Hivernal** Autour de la Danse Samedi 20 Janvier 14h00 à 16h00

**Stage Printanier** Samedi 23 Mars 14h00 à 16h00

Niveau d'entrée : Débutants et confirmés

Effectif : Minimum 12, maximum 14 (ouverture du cours avec un minimum de 12 inscriptions).

**CONTENU**

- + **Stage du samedi 25 novembre : Stage Automnal**  
Gliding et Tabata avec des haltères
- + **Stage du samedi 20 janvier : Stage Hivernal autour de la Danse**  
Danse africaine, Danse irlandaise, Zumba Strong Tabata avec élastique
- + **Stage du samedi 23 mars : stage Printanier**  
Cardio Stick, Tabata, Pilates

Chaque stage commencera par 20 min d'échauffement (musculaire et articulaire) et se terminera par de l'étirement 10 min et relaxation sonore 15 min. Dans le tronc commun de la séance, Elisabeth mettra en place les activités citées de manière à monter progressivement sur la courbe d'intensité : mixage d'un travail de renforcement musculaire avec 3 groupes musculaires et une activité Cardio.

**Tenue / matériel :** Tenue de sport, basket (chaussures d'intérieur propres), bouteille d'eau.

