

## STEP

Mercredi	10h - 11h	Salle des alisiers
Nos animateurs 	Arlette CIUTI	06 76 84 76 61
		

La séance de step repose sur la compréhension et la réalisation d'une chorégraphie en alliant des pas de marche sur un plateau « appelé step ou stepper » (monter/descendre, devant/derrière, sur les côtés) ou autour de ce dernier.

Le step suscite une dépense énergétique assez considérable. Cette activité fait travailler simultanément la totalité des muscles.

De ce fait, beaucoup de calories sont vite brûlées.

- Le step parfait et renforce la masse musculaire. Les jambes travaillent en montant la marche pendant que les bras sont mis à contribution à chaque mouvement. Ainsi, tout le corps est musclé de façon proportionnée
- Le step perfectionne le sens de la coordination car les exercices suivent une chorégraphie qui exige une synchronisation entre les mouvements des jambes et des bras.
- Le step fortifie l'endurance avec des exercices qui font travailler le système cardiovasculaire.

Ceci améliore le souffle et la condition physique dans sa totalité. La hauteur des steps, le rythme et les chorégraphies sont adaptés à la population des seniors, tout se passe dans la douceur et la bonne humeur.

Les steps sont fournis.

Une paire de chaussures adaptées à la pratique du step est indispensable et exigée

(maintien de la cheville et semelle pour l'amortissement des chocs).

**VENEZ NOUS REJOINDRE !!**