

Saison 2022/2023



CIRCUIT TRAINING **NOUVEAU !**

FITNESS ABDOS/FESSIERS/CUISSES

Contacts : Nicolas DOHEY au 06.30.59.49.56
ou secretariat@csadn.org

Préparateur physique diplômé, coach sportif, coach nutritionnel

HORAIRES :

FITNESS

- Mardi 19H15-20H15

CIRCUIT TRAINING

- Mardi 20H30-21H30

FITNESS Fessiers-Abdos-Cuisses

Le renforcement musculaire est complet car les séances permettent de solliciter successivement les différents muscles des jambes, fessiers et abdominaux.

Des mouvements simples et efficaces sont travaillés afin d'obtenir des résultats rapides et faciles à reproduire.

Une vigilance particulière est apportée aux bons placements corporels lors des exercices en privilégiant la qualité plutôt que la quantité.

TARIFS A L'ANNEE :

1 cours/sem : 210 €

2 cours/sem : 320 €

(2ème cours à - 50%)

CIRCUIT TRAINING

Technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique, le circuit training est idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale.

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à **réaliser plusieurs exercices les uns après les autres**, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

L'objectif initial d'entraînement sous forme de circuit training est **l'amélioration de la force et de l'endurance.**



Adhésion section FITNESS/CIRCUIT TRAINING 2022-2023

Catégorie	Cotisation CSADN (*)	Quote-part section	Total à payer
Saison 2022-2023			
Jeunes de moins de 18 ans	25 €	0 €	25 €
Adultes	37 €	0 €	37 €