



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE CERET FICHE TECHNIQUE :

LE FITNESS

Le fitness regroupe plusieurs activités permettant, selon les exercices, de travailler le cardio, la musculation, les étirements ...Pour cela, chaque animatrice a à sa disposition du matériel très varié, elle décide du contenu de son cours en utilisant un ou plusieurs matériels : lest, élastibands, haltères, bâtons, petits ballons, barres chargées, cerceaux... l'objectif étant de varier régulièrement son cours tout au long de l'année.

