



LIA

première
line

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Le LIA ou Low Impact Aérobic est une technique de **remise en forme tonique** basée sur l'apprentissage d'une **chorégraphie simple** avec une cadence modérée en cours collectifs.

Le LIA se caractérise par des mouvements des pieds et des bras sur une musique très rythmée, avec des déplacements uniquement marchés. Le **rythme est soutenu et non-stop, sans sauts ni courses, avec un pied toujours rivé au sol**

2/ CE QUE CA APPORTE

- Développe les capacités de mémorisation et de coordination
 - Renforce l'endurance et le souffle
- Remise en forme en douceur et en rythme, assouplissement et musculation douce du corps

3/ POUR QUI ?

Le LIA s'adresse aux jeunes et aux moins jeunes