

A woman in athletic wear (white crop top, black leggings, pink sneakers) is captured in a dynamic pose, performing a step exercise. She is wearing a white wristband and a black wristband. The background is a plain grey wall with a blue triangle in the top right corner.

Step

première
line

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Cours collectifs de **remise en forme** enchaînant des **mouvements effectués sur et autour d'un plateau appelé step** suivant un **rythme musical spécifique**. Les participants sont ainsi invités à monter et descendre, à bouger et à tourner sur et autour de leur step, suivant des **chorégraphies plus ou moins complexes**. Le matériel est modulable en hauteur permettant ainsi de varier et d'adapter l'intensité des exercices suivant la performance physique des participants

2/ CE QUE CA APPORTE

- Améliore la coordination et renforce l'endurance
 - Action « brûle calories »
- Tonifie et renforce les muscles du bas du corps
 - Entretient et améliore sa condition physique

3/ POUR QUI ?

Pour tous