



COURS STEP : ÉNERGIE, CARDIO ET COORDINATION !

Le Step est un cours dynamique et rythmé qui combine exercices cardiovasculaires et chorégraphies réalisées autour d'une marche (step). Au fil de la séance, vous enchaînez des mouvements simples et évolutifs pour améliorer votre endurance tout en vous amusant.

Grâce à un travail continu, le Step sollicite principalement les jambes, les fessiers et le système cardiovasculaire, tout en faisant appel à la coordination, à l'équilibre et à la mémoire. C'est une excellente activité pour brûler des calories, tonifier la silhouette et améliorer sa condition physique.

Les chorégraphies sont construites progressivement afin que chacun puisse suivre à son rythme, quel que soit son niveau. L'objectif est de prendre du plaisir à bouger tout en bénéficiant d'un entraînement complet et efficace.

Dans une ambiance conviviale et motivante, laissez-vous porter par la musique et l'énergie du groupe pour faire le plein de bonne humeur à chaque séance !

