



Racing Club Nantais
L'athlétisme pour tous en région Nantaise

LA CONDITION PHYSIQUE AU RCN

Définition de l'activité :

Sous la forme de circuits trainings, les participants participent à des exercices doux de tonification, du renforcement musculaire, du gainage, des abdominaux...

Nous travaillons aussi les postures et la respiration et les exercices de renfort redessinent votre silhouette.

Nous utilisons différent matériel : balles, élastiques, barres lestées, ballons, haltères ...

Cette pratique est tout à fait complémentaire de votre pratique de la marche nordique ou du running

Description d'une séance :

Nous pouvons accueillir de 5 à 20 personnes / séance. Tous niveaux.

Une séance dure 1h et se déroule ainsi :

Accueil des participants

Echauffement

Cœur de séance : circuit training et exercices de renforts variés

Etirements

Lieu, jour et heure des séances :

Les séances ont lieu le mercredi soir à Thouaré/Loire, salle de la morvandièrre, 19h15-20h15 avec Loïc, Educateur Sportif au RCN (07 81 74 70 23)

Prix pour l'année :

135 € pour l'activité seule (licence athlé santé)

77 € si l'activité est une option (en complément de l'activité principale)

REJOIGNEZ NOUS !

