**Mardi 21 juillet:**

*C'est le premier cours, redémarrage d'une activité physique en douceur, tout en réactivant l'ensemble du corps.*

- Echauffement (5') : Nous réveillons le corps via des mouvements ostéo-articulaires, et un travail de petits étirements légers.

- Danse Fitness ( 20')  :  C'est l'occasion de bouger l'ensemble du corps, à l'aide de mouvements chorégraphiés, le tout sur une musique joyeuse et dynamique!

L'objectif est de travailler le cœur, les articulations, la coordination, tout en prenant du bon temps!

-Renforcement Musculaire (25') : Nous passons à la barre, puis au sol à travers des exercices variés. Dans cette séance nous sollicitons le haut du corps, le bas du corps, puis son ensemble par un travail de gainage.

L'objectif est de renforcer en douceur les muscles, afin de gagner en condition physique.

- Retour au calme (10') : Le cours prend fin, il est temps de s'étirer légèrement et de se relaxer, à l'aide d'une respiration en conscience.

**Jeudi 23 Juillet**:

*C'est le deuxième cours. La structure est similaire, tout en ciblant un peu plus le travail sur le haut du corps.*

- Echauffement (5') : Nous réveillons le corps via des mouvements ostéo-articulaires, et un travail de petits étirements légers.

- Danse Fitness (20')  :  Les mouvements chorégraphiés ne changent pas.  Les enchaînements commencent à devenir plus facilement réalisables...

L'objectif est toujours de travailler le cœur et les articulations, mais aussi de gagner encore plus de coordination et de mémoire !

  -Renforcement Musculaire (25') : Nous passons à la barre puis au sol, en axant cette fois-ci le travail sur le haut du corps.  Bras, buste, taille, abdominaux.

  - Retour au calme (10') : Le cours prend fin, il est temps de s'étirer légèrement et de se relaxer, à l'aide d'une respiration en conscience.

**Mardi 28 Juillet :**

*C'est le troisième cours. Cette fois ci nous accentuons le travail sur le bas du corps!*

(MÊME CORPS DE SÉANCE POUR L'ÉCHAUFFEMENT,  LA DANSE FITNESS ET LE RETOUR AU CALME. )

 -Renforcement Musculaire (25') : Nous passons à la barre puis au sol, en axant cette fois-ci le travail sur le bas du corps.  Cuisses, fessiers, mollets, chevilles.

**Jeudi 30 Juillet :**

*Dernier cours! Nous reprenons un travail complet du corps, afin de consolider les acquis des séances précédentes.*

  (MÊME CORPS DE SÉANCE POUR L'ÉCHAUFFEMENT,  LA DANSE FITNESS ET LE RETOUR AU CALME. )

   -Renforcement Musculaire (25') : Nous passons à la barre puis au sol, en axant cette fois-ci le travail sur tout le corps. Nous finissons en beauté par un bon travail de gainage.