



## Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent des cours de Fitness :

### STEP

Le cours collectif de step est **une activité fitness dansée avec un step qui est une petite marche individuelle**. Le step, modulable en hauteur permet de régler l'intensité des exercices. Plus la hauteur est élevée plus l'énergie demandée est importante. Cette discipline améliore la mémorisation, on sollicite surtout les membres inférieurs et la sangle abdominale.

Le jeudi de 18h à 19h

### BODY SCULPT

Le Body Sculpt est un cours de fitness qui combine cardio et musculation. Le cours se fait en musique avec utilisation de matériel (poids, barre de musculation...). Ici le but premier est de muscler la totalité du corps : membres inférieur (quadriceps, fessier) et membres supérieurs (dos, biceps, triceps, épaules) sans oublier la sangle abdominale.

Le mercredi de 18h à 19h

### NOUVEAUTE 2023 RCS (Renfo/ cardio/ self défense)

**Renforcement musculaire** : exercices du type pompes ; abdos, gainage, tractions... pour renforcer et tonifier vos muscles, vous dessiner, gagner en force et confiance en vous !

**Cardio training** : exercices à haute intensité cardiaque : footing, corde à sauter, fractionnés... pour une meilleure performance cardiaque et respiratoire, maigrir et améliorer votre bien être !!

**Self défense** : initiation aux techniques de self défense urbain, stretching, taekwondo... pour une meilleure maîtrise de soi, apprendre à vous défendre et lâcher prise !!

Le mardi de 18h à 19h30

Deux cours d'essai gratuits



Retrouver toutes nos infos sur : [ARTS MARTIAUX ROUCHONS](https://www.facebook.com/artsmartiauxrouchons)

Mail : [artsmartiauxrouchons@sfr.fr](mailto:artsmartiauxrouchons@sfr.fr)

Accueil téléphonique du Lundi au Vendredi de 18H à 20H Tel : 04.77.90.09.77

Adresse : 17 Rue Bougainville 42230 Roche la Molière