

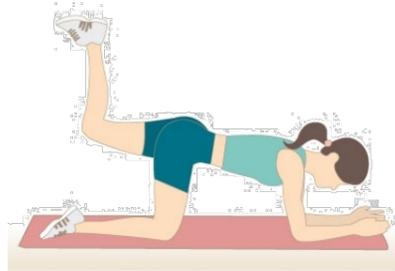


Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

Section Vital Energy



La Gym : pour travailler le cardio, la musculation, le défoulement...



La **gymnastique** est une méthode excellente d'entretien de la condition physique. Elle développe les qualités neuromusculaires, le sens de l'orientation dans l'espace, les réflexes, et fait travailler toutes les articulations. La gymnastique peut être pratiquée à tout âge.

Le **Step** est une gymnastique très **tonique**, qui associe **endurance**, travail **cardio-vasculaire** et sens du **rythme**. Elle améliore la **coordination**, fait travailler les muscles des membres inférieurs et supérieurs. Elle permet de dépenser beaucoup de calories.

Cette discipline de fitness utilise une marche réglable en hauteur : le « **Step** », qui sert à enchaîner les exercices chorégraphiés.



Les cours de **Gym** se font en **musique**, durent une heure et se terminent par des **étirements**.

