

FICHE D'INFORMATION « CIRCUIT-TRAINING »

Le Circuit-Training est un excellent moyen de pratiquer une activité sportive et ludique.

Il s'agit d'un cours basé sur un enchaînement d'ateliers sous forme de circuit.

Chaque atelier permet de travailler une zone spécifique du corps en utilisant du matériel varié.

Bienfaits du Circuit-Training : permet un renforcement musculaire généralisé et sollicite l'activité cardio-respiratoire

Foire aux questions

Faut-il savoir nager ?

Le Circuit-Training se déroule dans le petit bain, profondeur de 1m30 maxi, pas besoin de savoir nager.

Quelle est la durée des séances ?

Les séances durent 45 minutes.

Quel matériel est utilisé pendant le cours de Circuit-Training

Matériels variés selon les séances : bike, haltères, gants de boxe, frites...

Peut-on manquer 2 ou 3 cours sans être complètement perdu à la rentrée ?

Oui car on a toujours la possibilité d'adapter son effort, en fonction de son état de forme et de fatigue.

