

Au cœur du bien-être, je prends soin de moi.

L'ASCA vous propose son activité accessible à tous pour la saison 2022/2023 « renforcement musculaire ». Au programme dès le mardi 6 septembre à 19h à la salle polyvalente dispensé par Chantal HALIDI

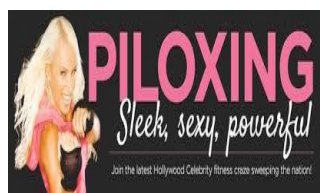


TAE BO: Le **Tae Bo** est une discipline sportive mélangeant la **boxe** et le **taekwondo**, combinée avec de la musique rythmée. Ce sport très intense a de multiples bienfaits comme celui d'augmenter la **résistance** et l'**endurance cardiovasculaire** mais aussi d'autres qualités athlétiques telles que la **puissance**, la **force**, la **souplesse**, la **détente** ou bien encore la rapidité. On retrouve dans la pratique du Tae Bo de nombreux coups qui viennent du **karaté** bien que le Tae Bo n'ait pas vocation à être une

discipline d'**auto-défense**.

Total Awareness Excellence Body Obedience », soit littéralement « Total, Conscience, Excellence, Obéissance, Corps »

- Total commitment to whatever you do (= Engagement total dans tout ce que tu fais)
- Awareness of yourself and the world (= Conscience de soi et du monde qui t'entoure)
- Excellence, the truest goal in anything you do (Excellence, l'objectif ultime de toute ton action)
- the **Body** as a force for total change (= Le corps est l'arme pour un changement total)



PILOXING : Piloxing est accessible à tous. C'est une discipline qui combine à la fois des techniques de **Boxe**, **Danse**, **Pilate** et se finit par une partie au sol et étirement. Le Piloxing ne comporte pas de saut, il se pratique pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes et avec des gants lestés (250g par main). Ces gants lestés ne sont pas obligatoires mais sont vraiment importants dans

la pratique car ils contribuent à améliorer le travail des muscles et des mouvements.

Les avantages : Le Piloxing permet de brûler jusqu'à 900 calories par heure de cours, il renforce et tonifie harmonieusement tout le corps (danse+boxe) tout en faisant travailler les muscles profonds (Pilates). On gagne en force, endurance, souplesse, confiance en soi et améliore l'équilibre ainsi que la posture du corps.



Le Powerhoop est un cerceau de remise en forme. Ludique et souvenir d'enfance, on se surprend dans sa mise en fonction qui se réalise d'avant arrière et non du mouvement circulaire et par toute sa diversité dans les mouvements

Le Powerhoop est lesté et débute à 1,3 kg et on peut en augmenter son poids par des inserts en aciers et atteindre jusqu'à 2.3kg.

Le cours est pensé pour associer cardio et renforcement musculaire et dure 45 min. Son utilisation développe les muscles, améliore la posture et par les exercices augmentent l'équilibre, la coordination et la souplesse.

Une efficacité remarquable, on peut perdre de 3 à 6 cm de tour de taille en le pratiquant 15 min par jour pendant 6 semaines selon votre masse grasseuse au départ et avec une alimentation équilibrée.

Bon à savoir : 15 min de Powerhoop est l'équivalent de 45 min d'Abdo au sol.