

# BASKE TONIK



LES LUNDIS SOIRS - 18H30/19H30

SALLE DE GYM DU TROPHÉE MONDIAL - CHAVAGNES EN PAILLERS

# BASKE TONIK

## QUESAKO ?

- Le **Basketonik** propose du cardio-training et du gainage en rythme et en **musique** à partir de gestes du basket !
- Dynamique, cette pratique se réalise sur des séances collectives de formats courts (60 minutes).
- Le coach et le tempo soutenu stimulent une dépense énergétique optimale régulière, développent les capacités cardio-vasculaires et respiratoires, travaillent le renforcement musculaire, améliorent la mobilité et la souplesse : **une version fitness du Basket !**

**Pratique mixte et intergénérationnelle. Débutant.e.s et expert.e.s  
à partir de 13 ans**

**DÉMONSTRATION  
VIDÉO !**

## POUR PARTICIPER AUX SEANCES :



LICENCE



CERTIFICAT  
MEDICAL



TENUE DE SPORT  
ET GOURDE

