



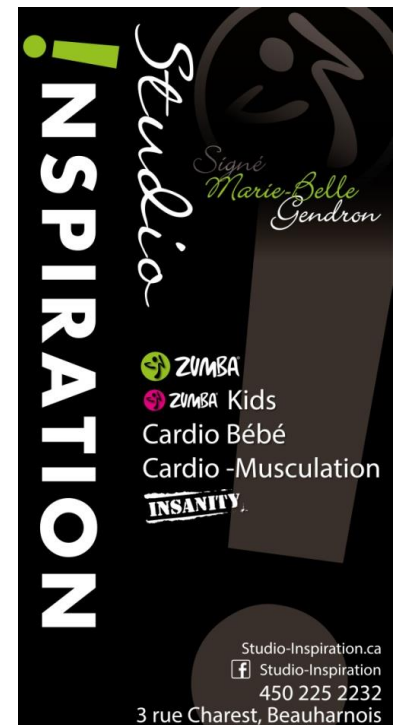
DÉFI SANTÉ 2018

Plan de cours - Studio Inspiration

Bouger plus en famille – Municipalité de Ste-Martine

Cours de 60 minutes, avec instructeur certifié.

- 10 premières minutes : accueil des participants, réchauffement en groupe sur place et en mouvement.
- 5 à 10 minutes : explication des différentes stations cardiovasculaires et de musculation. Le parcours linéaire se situe sur une distance de 1 kilomètre sur la piste cyclable. Nous favorisons la marche rapide ou la course entre chaque station.
- Le rôle de l'instructeur durant le parcours est d'accompagner les participants de tous âges, de les motiver et de les encourager à se dépasser. L'instructeur s'assure également que les exercices soient effectués convenablement afin d'éviter les blessures, et suggère aux participants des exercices alternatifs selon leurs différentes formes physiques.



Les 10 dernières minutes du cours sont réservées aux étirements et à un retour avec les participants sur les différentes stations afin de bien cerner leurs besoins.