

Rapport technique ADULTES 2022  
 **A.G DU LUNDI 19 JUIN 2023**

|  |
| --- |
| **⁩**  **FITNESS CARDIO CAF DU SAMEDI MATIN A TCHEUMEO**     1. Les adultes sont fidélisés pour une grande partie d’entre elles puisque c’est leur sixième   Année consécutive avec moi. Les habitudes sont prises et les résultats sont présents!   1. Elles sont très régulières puisqu'elles sont À chaque fois environ 9 jusqu’à 12 filles. 2. Déroulement du cours: échauffement cardio sous forme de circuit training,   1 séance sur 2: bras et fessiers puis semaine cuisses et abdos tout cela en faisant travailler  le cardio. Étirements en fin de séance.   1. Cours dynamique et adhérentes très volontaires et sympas. C'est donc, très agréable pour moi   de les coacher.   1. les adhérentes sont très endurantes et progressent énormément. 2. Elles Sont ravies de s’entraîner deux heures cette année.   c’est très positif comme bilan et j’adore les entraîner !!!!  Elles souhaitent rajouter une autre séance dans la semaine.  Samia  **PILATES LUNDI SOIR SALLE DU DOJO A ROBERT HEBERT : Pascal** |
|  |
|  |

**MUSCULATION MERCREDI SOIR A PAUL DELOUVRIER : Pascal**

**YOGA LE MARDI SOIR A TCHEUMEO : François**