



## SPARTAN TRAINING



### LIEUX D'ACTIVITE

Activité réalisable dans votre centre ou dans nos locaux

### POUR NOUS

cour extérieur/terrain multisport/terrain nature/ en intérieur



# ACTIVITÉ Pas de crainte pour le développement de vos enfants aucun poids que

enfants, aucun poids, que des exercices à poids de corps.

Idéal pour se défouler avec des ateliers multiples où on ne s'ennuie pas.



## ORGANISATION

1 à 2 groupes de 12 participants par demijournée

2 à 4 groupes de 12 participants par journée

### Format

cycle de progression

#### PRESENTATION Un entrainement ludique et

dynamique, une bande son et un moniteur motivant, les participants courent, grimpent sautent et réalisent des exercices au poids du corps. Concrètement le moniteur animera un enchainement d'exercices réalisés à une haute intensité la fond quoi) sur un temps donné découpé en intervalles avec pauses, le tout

public a partir de 6 ans



tapis de sol, corde à sauter La barre de traction, jump box, corde ondulatoire



à partir de 145€





