



## Pourquoi choisir cette activité

Pas de craintes pour le développement de vos enfants, aucun poids, que des exercices à poids de corps.

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



## Spartan training

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 enchaînement d'exercices réalisés à une haute intensité (à fond quoi) sur un temps donné découpé en intervalles avec pauses, le tout sur un fond musicale.



**Âges :** à partir de 5 ans



**Prix :** à partir de 163€



**Matériel :**

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



## LIEUX D'ACTIVITE

Activité réalisable dans votre centre, sur notre structure ou un lieu dédié (parc, forêt ...)



## Formules

Formule  
1 à 2 groupes de 12 participants  
par demie journée