

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

www.agenda-des-sorties.com



POUND FIT

à MOURENX dans les Pyrénées Atlantiques



● Sortie Démonstration sportive

- manifestation permanente
- Adresse : 23 place des pyrénées,
- Organisateur : MJCL Mourenx
- Ref annonce gratuite : www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=98846

Vous aimez la musique, vous cherchez à faire du sport sans en avoir l'impression et vous n'avez pas encore trouvé le cours de fitness qui vous correspond ? Alors le Pound est fait pour vous !

Pound est un cours qui permet de travailler l'intégralité des muscles du corps. L'entraînement chorégraphié mélange mouvements cardios faciles à suivre, Pilates et mouvements de force, le tout en tapant avec deux baguettes lestées appelées Ripstix, à la manière d'un joueur de batterie. Chaque cours de Pound est un enchaînement de séquences dont le type d'effort et d'intensité varie tout au long de la séance. Le pound est le seul entraînement pendant lequel vous entendez vos efforts physiques. Vos mouvements sont exprimés par le son.

Pour qui? Le Pound fonctionne pour tout le monde et pour tous les corps (anybody et anybody). C'est une activité ludique, accessible à tous (homme et femme) du sportif du dimanche qui souhaite se reprendre en main au sportif accompli qui souhaite s'entretenir et /ou maintenir sa forme physique.

Par qui? Les cours seront donnés par Maritchu Narbey-Esoain, fraîchement diplômée de la formation Pound Pro.

Encore des doutes ou des questionnements? Le mieux c'est de venir l'essayer tous les mercredi de 20h30 à 21h30 salle Louis Blazy à Mourenx

[Abonnez-vous à notre Newsletter et recevez chaque semaine le programme des manifestations de MOURENX pour les 8 prochains jours](#)

Coordonnées GPS

Lat. : 43°22'5.75"N

Lng : 00°37'13.99"O