



Nouveau :

Le contenu du cours du lundi soir évolue dès novembre :

Alternance de Gym Tonique et de **Tabata**.

Rejoignez-nous : les inscriptions sont toujours possible.

Passez nous voir le lundi soir à 19h,
salle des sports de Buellas.

Tarifs et informations sur le bulletin d'inscription. téléchargeable sur le site de la mairie de Buellas, onglet associations.

La méthode Tabata classique:

- 20 secondes d'exercice à haute intensité au poids du corps
- 10 secondes de récupération
- répétés 8 fois

Au total, cette méthode d'exercice **dure seulement 4 minutes sur chaque exercice**, mais attention, les 20 secondes d'effort doivent être à une intensité maximale !

Quel que soit votre niveau, cette méthode peut être adaptée et appliquée à différents exercices.

LES BÉNÉFICES DE LA MÉTHODE TABATA :

- **RÉDUCTION DE LA MASSE GRAISSEUSE TOUT EN CONSERVANT LA MASSE MUSCULAIRE**
- **AMELIORATION DE FONCTION CARDIO-VASCULAIRE**



Nouveau :

Le contenu du cours du lundi soir évolue dès novembre :

Alternance de Gym Tonique et de **Tabata**.

Rejoignez-nous : les inscriptions sont toujours possible.

Passez nous voir le lundi soir à 19h,
salle des sports de Buellas.

Tarifs et informations sur le bulletin d'inscription. téléchargeable sur le site de la mairie de Buellas, onglet associations.

La méthode Tabata classique:

- 20 secondes d'exercice à haute intensité au poids du corps
- 10 secondes de récupération
- répétés 8 fois

Au total, cette méthode d'exercice **dure seulement 4 minutes sur chaque exercice**, mais attention, les 20 secondes d'effort doivent être à une intensité maximale !

Quel que soit votre niveau, cette méthode peut être adaptée et appliquée à différents exercices.

LES BÉNÉFICES DE LA MÉTHODE TABATA :

- **RÉDUCTION DE LA MASSE GRAISSEUSE TOUT EN CONSERVANT LA MASSE MUSCULAIRE**
- **AMELIORATION DE FONCTION CARDIO-VASCULAIRE**