

Planning des cours de sport - Mai 2026

📍 Tous les jeudis de 11h à 12h - Salle Steinmetz

👤 Réservé aux séniors hautmontois (+ 65 ans)

Inscription : nterrac@mairie-hautmont.fr (dans la limite des places disponibles)



Date	Type de cours	Objectifs et contenu
Jeudi 07	Cuisse Abdos Fessiers	Renforcement équilibré des membres inférieurs et intermédiaires (cuisses, fessiers et abdominaux), avec une pointe de cardio pour une séance complète
Jeudi 14	Circuits training	Renforcement du corps de manière équilibrée + amélioration du systèmes cardiovasculaire et respiratoire
Jeudi 21	Hiit	Entrainement bref mais intense permettant l'amélioration rapide du système cardiovasculaire, la perte de graisse et la diminution du risque de l'apparition du diabète de type 2
Jeudi 28	Mobilité articulaire + relaxation	Amélioration de la souplesse, de la stabilité et de la mobilité articulaire et musculaire, apprendre à utiliser sa respiration pour chasser le stress et se détendre

