



## Nouvelles activités Grandfontaine Saison 2026/2027

### DEMONSTRATIONS ET RENSEIGNEMENTS :

**Lundi 27 avril 2026 de 18h à 21h**

**à l'Espace Paul GIVERNET**  
(Maison des Associations 1<sup>er</sup> étage)  
**Zone Artisanale de Grandfontaine**

Inscription au préalable par mail : [animations@grandfontaine.fr](mailto:animations@grandfontaine.fr)  
ou par tél : 06.27.04.11.49

---

## CARDIO-BOXING – Sessions à 18h00 et 18h30

---

➤ **Une Expérience sportive unique**

Dès les premières secondes, la musique monte, l'énergie s'installe et le groupe entre dans une dynamique collective. Le cardio-boxing n'est pas un simple cours : c'est une expérience immersive où chaque participant vient se défouler, se dépasser et se renforcer.

➤ **Concept de l'activité**

Le cardio-boxing associe les techniques de boxe à un entraînement fonctionnel complet. Sans contact direct entre les participants, chacun travaille sur un sac de frappe et en circuit training, dans une ambiance motivante et accessible à tous.

➤ **Objectifs**

Améliorer le cardio, renforcer le corps, brûler des calories et libérer le stress, tout en prenant du plaisir.

➤ **Matériel utilisé**

Sacs de frappe, gants, kettlebells, power bags, wall balls, médecine balls, et tapis permettent de varier les exercices et de solliciter tout le corps.

➤ **Bienfaits physiques et mentaux**

Une séance permet de brûler entre 500 et 900 kcal selon l'intensité. Elle améliore l'endurance, tonifie les muscles et favorise la perte de masse grasse.

Le sac de frappe devient un véritable exutoire. Chaque coup permet de relâcher la pression et de transformer le stress en énergie positive.

*Activité ouverte à tous, adaptable selon le niveau. Débutants comme confirmés trouvent leur place. C'est une activité complète, moderne et addictive. Elle combine performance, plaisir et défoulement, offrant une expérience unique à chaque séance.*

---

## STEP EVOLUTIF – Sessions à 19h00 et 19h30

---

### ➤ Un apprentissage progressif tout au long de l'année

Le Step Evolutif est un cours conçu pour permettre à chacun de débiter sans prérequis et de progresser séance après séance. L'objectif est d'apprendre les bases, développer progressivement la coordination et construire une vraie aisance technique au fil des semaines.

### ➤ Concept de l'activité

Chaque cours débute par un travail d'initiation accessible aux débutants, permettant de découvrir les pas de base et les premiers enchaînements sur step. Au fur et à mesure de l'année, les mouvements deviennent plus fluides, plus techniques et plus élaborés, offrant une progression constante à tous les participants.

### ➤ Une progression pédagogique structurée

Le Step Evolutif repose sur une méthode progressive où chaque séance construit les bases de la suivante. Cette approche permet d'améliorer durablement la coordination, le sens du rythme, la mémoire motrice et la maîtrise technique.

### ➤ Objectif du cours

Développer le cardio, améliorer la coordination, travailler le sens du rythme, renforcer le bas du corps et progresser techniquement tout au long de l'année.

*Le Step Evolutif est une activité idéale pour toute personne souhaitant apprendre, progresser et se perfectionner progressivement dans la pratique du Step, dans une ambiance dynamique et motivante.*

---

## CROSS TRAINING - Sessions à 20h00 et 20h30

---

Le cross training est une méthode d'entraînement physique à haute intensité qui combine plusieurs disciplines sportives comme l'haltérophilie, la gymnastique, l'endurance et le cardio. C'est un entraînement fonctionnel constamment varié, réalisé à haute intensité.

### ➤ Principes du Cross training

Mouvements fonctionnels :

Des exercices inspirés des gestes du quotidien (sauter, soulever, courir, tirer, pousser).

Variété constante :

Chaque séance est différente pour éviter la routine et travailler tout le corps.

Haute intensité :

L'effort est intense et adapté au niveau de chacun pour améliorer rapidement la condition physique.

### · Les bienfaits du cross training

Perte de masse grasse accélérée, le développement musculaire, l'amélioration de l'endurance et du cardio, gain en mobilité et posture.

*Le cross training est la solution idéale pour ceux qui veulent un entraînement complet, stimulant, sans tomber dans la routine. Inspiré du CrossFit mais souvent plus accessible, il combine le meilleur du cardio, de la musculation et de la préparation physique en générale.*