

# JUMPING

Cette activité conviviale convient à toutes les catégories d'âges et à tous les niveaux.

Les mouvements sont adaptés à la musique. Ce sport est complet, il muscle à la fois les bras, le dos, les fessiers et même les abdos car le gainage du corps est fondamental.

Il est très bon pour le cardio vasculaire.

Le trampoline est également un bien pour la santé, les impacts pour les articulations sont diminués par rapport à d'autres sports.



## RENFO :



## CARDIO :



Chor'&studio Danse