

[Aller au menu](#) [#banner-nav]

[Aller au contenu](#) [#content-wrap]

[Aller à la recherche](#) [#search]



---

## SUAPS - Université de Poitiers Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

### [#] Fitness : STEP - Cardio Jump

Vous allez redécouvrir des groupes musculaires insoupçonnés !!  
Attention rythme, sueur et courbatures... Quelque soit votre niveau, venez relever le défi pour vous dépenser et être en forme.

#### STEP

pas à coordination simple sur des rythmes variées avec l'utilisation d'une marche. Warm-up, travail musculaire, step athlétique, chorégraphique, Cool Down... Il y en aura pour tout le monde dans une ambiance électrique

#### CARDIO JUMP

pas avec impacts et impulsions sur des rythmes à haute intensité. Attachez votre ceinture et préparez vous à décoller!!!

#### TYPE DE PRATIQUE PROPOSÉ

Loisir

Bonifiant

#### ENSEIGNANT RESPONSABLE

Charly FERRIER

charly.ferrier@univ-poitiers.fr

#### LIEUX

Salle de Fitness (A) du Gymnase Universitaire n°2 (B9)



**S'inscrire**

**Page S'inscrire**

[<http://suaps.univ-poitiers.fr/s-inscrire/>]

Université de Poitiers - 15, rue de l'Hôtel Dieu - TSA 71117 - 86073 POITIERS Cedex 9 - France - Tél : (33) (0)5 49 45 30 00 - Fax : (33) (0)5 49 45 30 50 - [webmaster@univ-poitiers.fr](mailto:webmaster@univ-poitiers.fr)