

## **Où?**

A la Maison Sociale Cyprian les Brosses  
4 rue Jules Guesde - 69100 Villeurbanne

## **Quand?**

Jeudi 19h30-20h30  
30 séances hors vacances scolaires

## **Avec qui ?**

Mégane DIOP

## **Qui contacter ?**

- Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale et familiale
- L'accueil de la Maison Sociale

## **Comment s'inscrire ?**

Carte d'adhésion familiale de l'association  
(10 euros) et participation financière suivant le  
quotient familial

Inscriptions :

- le jeudi 6 septembre 2018 de 9h à 12h  
et de 14h à 19h
- et le vendredi 7 septembre 2018 de 9h à 12h et de  
14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



# STEPS

## 2018 - 2019



Maison Sociale Cyprian les Brosses  
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne

04.72.68.69.70

[www.maisonsociale.com](http://www.maisonsociale.com)

# La Méthode STEP

Activité fitness ludique et tonique qui consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie sur une « marche » (step) en musique.

Muscles principalement sollicités:

- ⇒ Cuisses
- ⇒ Fessiers
- ⇒ Système cardio vasculaire

Travail et amélioration

- ⇒ Coordination
- ⇒ Posture
- ⇒ Mémoire
- ⇒ Rythme

Le step entraîne une importante dépense énergétique, il renforce la masse musculaire, il améliore la coordination, donc la posture, il renforce l'endurance et permet de faire du sport de façon ludique.