

Chorégraphie aérobic débutant en vidéo : un bon moment !!!

Chorégraphie aérobic : Testée pour vous (enfin presque aussi pour moi et mes élèves) un cours d'aérobic animé par Stéphanie Dermaux et tout ceci en vidéo. D'habitude c'est moi qui fait le cours en direct mais nous (mes collègues et moi-même) souhaitions trouver une formule un peu innovante pour motiver nos troupes dans le cadre de l'association sportive. Donc concrètement nous avons projeté la vidéo sur un grand écran et c'est parti pour 20 mn d'activité physique. Même si l'aérobic a connu ces temps de gloire, elle demeure tout de même une activité fitness indéniable qui permet de brûler des calories (perdre du poids) ainsi que de proposer des renforcements musculaires de l'ensemble du corps. D'un point de vue cardio-respiratoire c'est bien complet. Tout ceci se passe dans une ambiance plutôt sympathique grâce au support musical.



Bilan pour cette chorégraphie aérobic

Un bilan plutôt satisfaisant pour cette chorégraphie aérobic. Du côté des élèves une participation un peu timide au départ puis peu à peu les choses se lancent. Concernant la chorégraphie proposée par Stéphanie Dermaux elle est amenée progressivement avec beaucoup d'humour et de bonne humeur. Elle est adaptée à un niveau débutant quoiqu'un peu rapide au

départ mais avec un peu de concentration et de volonté le tour est joué.

La **chorégraphie aérobic** commence doucement avec des pas simples comme le step touch par exemple bien connu par un grand nombre. La fin de la séance se termine par un retour au calme avec des étirements.

En conclusion un grand moment de détente avec une **chorégraphie aérobic** adaptée pour des débutants. Vous pouvez tout à fait pratiquer cette chorégraphie aérobic en la passant sur votre ordinateur et en vous installant devant ou pourquoi pas pour les plus débrouillards en matière de technologie moderne faire passer la vidéo sur votre écran télévision ce qui présente l'avantage d'un écran plus grand et donc plus facile de suivre les pas enchainés.

Avez-vous des vidéos à me proposer ?



Jean Philippe

