



LES BIENFAITS DU STREET WORKOUT

LE MESSAGE D'AIR LIB FITNESS

Cette discipline s'adresse à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de préparation. Elle offre une grande variété d'exercices : pompes, tractions, abdos ... (des exercices qui nécessitent seulement le poids de votre corps)



SUR LE PLAN PHYSIQUE

Acquisition d'une meilleure condition physique, amélioration de la condition physique, de la coordination, de la force et de l'équilibre. Prévention sur la santé : éviter les méfaits de la sédentarité



SUR LE PLAN PROFESSIONNEL

Catalyseur, le sport jouerait un rôle pour la santé morale et physique des salariés, mais également pour celle de l'entreprise. Favoriser le collectif, augmentation des conséquences positives sur le fonctionnement interne. Prévention globale, le sport lie les notions de plaisir pour une performance durable.



SUR LE PLAN COGNITIF

Développement de ses capacités, dépassement de soi, découverte d'une nouvelle pratique sportive, insertion dans un groupe sportif ... des facteurs qui rendent la pratique du sport plus attractive sur le plan personnel.



SUR LE PLAN SOCIAL

Ce sport véhicule des valeurs fortes comme l'entraide, le partage, le dépassement de soi et la cohésion sociale.

UN EXTRAIT DE LA GAMME STREET WORKOUT



TAV



MP



SW

Vous trouverez tous les détails techniques, ainsi que les autres agrès sur www.airlibfitness.com