

Trampoline – Activités adultes

Description des cours

Trampoline débutant

Ce cours vise à s'initier aux sauts de base (positions debout, assise, ventrale et dorsale), aux sauts périlleux (salto avant et salto arrière) ainsi qu'aux enchaînements d'éléments/routines sur trampoline.

Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence à une séance.

Trampoline initié et intermédiaire

Ce cours vise à développer et perfectionner les sauts périlleux (en salto) et coordonner des routines qui incluent tous les mouvements acquis de niveaux différents.

Préalable : niveau débutant ou l'équivalent.

Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence à une séance.