

CENTRE SPORTIF

BLANCHOLAND

*Cliquez sur ENTREE pour passer à la diapo suivante*

# CONSIGNES AVANT DE RENTRER DANS BLANCHOLAND

**IL VOUS FAUDRA AVANT TOUT UNE CONNEXION INTERNET.**

## **I - Est-ce que j'ai bien préparé mes affaires?**

- Chaussures propres, short et tee shirt
- Bouteille d'eau
- Petite serviette pour la sueur

## **II - Est ce que j'ai bien préparé l'espace de sport?**

- Au moins un espace de 3m sur 3m
- Pas d'objet fragile ou pointu à proximité
- Éventuellement un tapis

**Ensuite vous devrez réaliser au moins 25 min d'activité 3 à 5 fois par semaine.**

**Pour cela, choisissez une ou plusieurs salle(s) d'activité dans le Blancholand.**

**N'hésitez pas à vous éclater en famille !**

**Ne vous découragez pas, répétez, nous sommes certains que vous allez y arriver.**

**En plus pour ce travail, pas de tableau à rendre que du PLAISIR !**

**Avant de rentrer dans le complexe sportif Blancholand, n'oubliez pas de passer par la case [ECHAUFFEMENT](#) (Cliquez dessus)**

**Alors, LET'S GO !**

*Cliquez sur ENTREE pour passer à la diapo suivante*

# Voici Blancholand : votre salle de sport.

Cliquez sur un nom de la salle pour vous y rendre et faire le travail demandé

Salle Hip Hop  
Durée 14min

Salle Reggaeton Durée 4min

Salle Modern Jazz Durée 20min

Salle Break Dance  
Durée 15 min

Salle Cardioboxing  
Durée 45min

Salle Surprise  
Durée 1min40

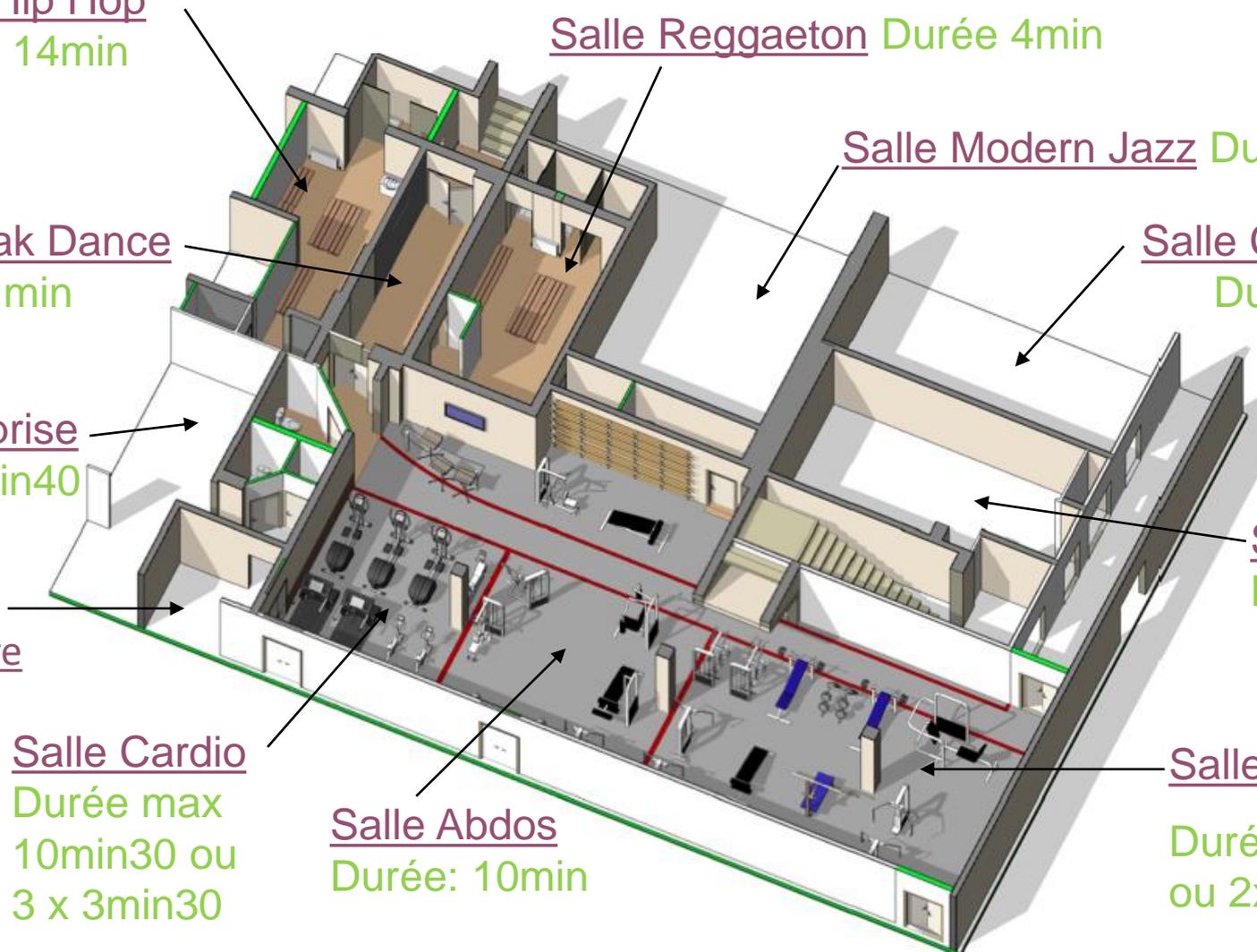
Salle Zumba  
Durée 47min

SORTIE  
obligatoire  
Durée  
5min

Salle Cardio  
Durée max  
10min30 ou  
3 x 3min30

Salle Abdos  
Durée: 10min

Salle Gainage  
Durée max 7min  
ou 2x3min30



**Bienvenue dans la salle Cardio.**

**Vous pouvez choisir d'enchaîner les 3 séries dans l'ordre que vous souhaitez ou choisir de réaliser 1 ou 2 séries.**

**[Série A](#)**

**[Série B](#)**

**[Série C](#)** (confirmé)

**SALLE CARDIO**

**[Retour à la salle de Sport](#)**

Bienvenue dans la salle de Gainage.

Cliquez sur le lien pour effectuer le travail demandé :

[Gainage](#)      **ou / et**  
[Gainage Challenge Les Indestructibles](#)



**SALLE GAINAGE**

[Retour à la salle de Sport](#)



**Bienvenue dans la salle Abdos.  
Cliquez sur le lien pour  
effectuer le travail :**

**ABDOMINAUX**

**SALLE ABDOS**

**[Retour à la salle de Sport](#)**



[Retour à la salle de Sport](#)

Pour suivre le  
cours c'est

[ICI](#)

**ZUMBA®**  
FITNESS



# SALLE DE CARDIOBOXING

Bienvenue dans la salle de cardioboxing.  
Pour effectuer la séance, cliquez [ICI](#)

[Retour à la salle de Sport](#)

[Retour à la salle de Sport](#)

# **SALLE MODERN JAZZ**

**Bienvenue dans la salle de modern Jazz.  
Si vous voulez effectuer la séance, alors  
[dansez ici](#)**

Retour à la salle  
de Sport

SALLE DE BREAK DANCE  
BREAKEYZ ICI



# SALLE DE HIP HOP

[Retour à la salle de Sport](#)

# LOVE & HIP HOP

Pour le Hip Hop, cliquez sur le danseur



# SALLE REGGAETON

POUR EFFECTUER LA SÉANCE CLIQUEZ SUR LA BOULE VERTE



[Retour à la salle de Sport](#)



**Vous êtes curieux  
de savoir ce que  
vous réserve  
cette salle?**

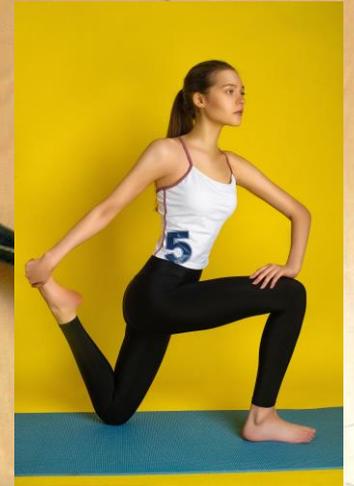
**Alors cliquez sur ?**

[Retour à la salle de Sport](#)



**Avant de nous quitter,  
nous vous proposons  
une petite séance  
d'étirements**

Cliquez sur l'image



**SORTIE**

# ECHAUFFEMENT

Au choix :

- Echauffement type Full body 6min
- Echauffement type Fitness 5min
- Echauffement type Réveil musculaire (doux) 10min

Lorsque vous avez terminé l'échauffement vous pouvez rentrer dans la complexe Blancholand,

[Cliquez ici](#)