

# L.I.A = Low Impact Aerobics

## (Aérobic de faible impact)

### Le L.I.A :

- Est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique. Cette activité est conseillée aux personnes désirant développer l'endurance et la coordination. Un bon moyen de se défouler !!!
- Se caractérise par le fait que le pratiquant doit toujours conserver un pied en contact avec le sol. Il n'y a donc pas de sauts ou de jogging, mais uniquement des déplacements marchés, accompagnés de mouvements de bras.

Peu traumatisant au niveau articulaire et vertébral, il permet de moduler l'intensité des efforts fournis et reste cependant très efficace sur le plan du travail cardio-respiratoire.

### Quels bienfaits ?

- Améliorer les fonctions cardio-vasculaires et la respiration, en permettant l'adaptation de l'organisme à l'effort.
- Développer l'endurance.
- Permettre une évolution de la condition physique.
- Améliorer la structuration dans l'espace, la concentration et le développement des capacités de mémorisation, de coordination (en

utilisant des mouvements de différentes danses et d'aérobic) et de latéralisation.

- Combattre le stress et l'anxiété de la vie quotidienne en s'adonnant à un sport ludique et véritablement amusant.



### Déroulement de la séance :

La séance se déroule sur de la musique rythmée de styles différents suivant les chorégraphies, disco, salsa, africain, tubes d'aujourd'hui...

### Matériel :

Une tenue et des chaussures de sport sont nécessaires, sans oublier la bouteille d'eau !

### A qui s'adresse-t-il ?

Cette discipline s'adresse à tout public : des débutants aux avancés, de tous âges et de tous niveaux.