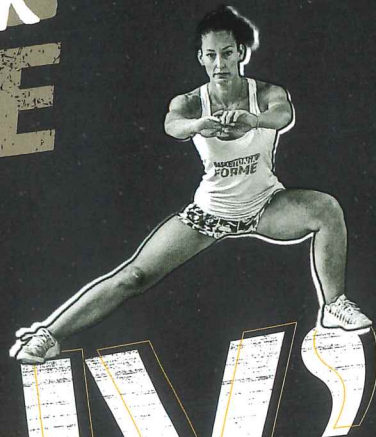


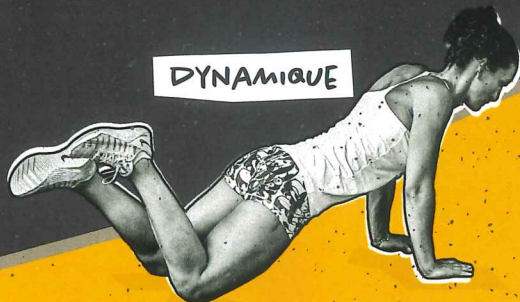
# BASKE TONIK<sup>®</sup> FORME



# M O U J V & PROGRÈS

CARDIO

ÉQUILIBRE



DYNAMIQUE

GAINAGE

RESPIRATION



FFBB

**KÉZACO**



## **UNE ACTIVITÉ COMPLÈTE, ÉQUILBRÉE, ET INDIVIDUALISÉE**

Le BaskeTonik Forme est une activité qui allie **dépense physique, entretien musculaire et développement cardiorespiratoire**. C'est une pratique de **cardio-training et de renforcement musculaire** sur le thème du basketball. Activité **complète, équilibrée, individualisée** (chacun son rythme et ses capacités), **progressive et ludique**, le BaskeTonik Forme est proposé dans des successions de **circuits et d'ateliers** qui permettent d'entretenir et de développer sa condition physique.

**POUR QUI ?**

## **UNE PRATIQUE OUVERTE À TOUTES ET TOUS !**

Le BaskeTonik Forme s'adresse à **toutes les personnes** à la recherche d'une activité physique **dynamique** : les curieux, les passionnés de basket, les proches de la sphère d'un club, les non-initiés de tous niveaux, les **basketteurs-euses**. **Hommes et femmes**, à partir de 15 ans sont conviés à cette pratique complète.



**Permettre à tous, amateurs, pratiquants de basket ou non, de trouver une forme d'activité utile et plaisante !**

**où**

Dans une structure affiliée à la FFBB et labellisée par la FFBB.





## POURQUOI ?



### L'ACCESSIBILITÉ COMME OBJECTIF

- Proposer une forme de basket qui ne nécessite pas d'en connaître les gestes.
- Donner un temps personnel basket efficace à tous.
- Toucher de nouveaux publics en proposant une activité dynamique, accessible, collective, conviviale et facile à inclure dans un planning. Avec une durée de 30 à 45 minutes de haute intensité, les séances peuvent se dérouler lors des pauses méridiennes mais aussi avant et/ou après le travail, sans rogner sur le temps familial.

STEP 1

### FLEXION



## RENSEIGNEMENTS

basketonik@ffbb.com

01 53 94 26 05

<http://www.ffbb.com/ffbb/basketonik/presentation>

STEP 2

### EXTENSION



## QUEL BUT ?



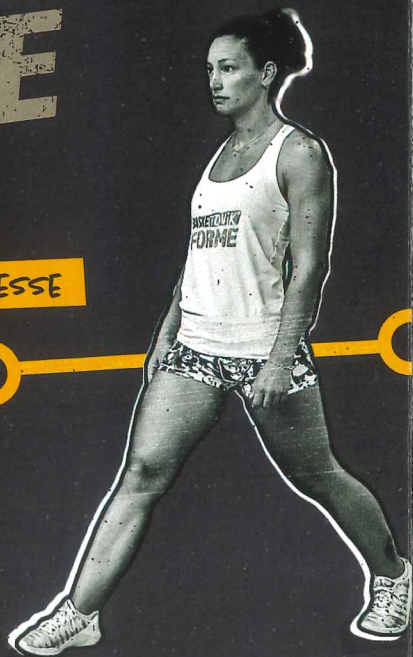
### DES BIENFAITS IMMÉDIATS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

- Renforcer le physique et le mental pour réduire et évacuer le stress.
- Optimiser le physique pour maintenir de l'intensité et de la qualité d'exécution/de réalisation dans une situation de fatigue.
- Apprendre à gérer et à supporter des efforts.

# BASKETONiK<sup>®</sup> FORME

SOUPLESSE

GAINAGE



**FFBB**

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL**

117 rue du Château des Rentiers

75013 PARIS

01 53 94 25 00

[www.ffbb.com](http://www.ffbb.com)