

BODY PUMP



BODYPUMP™ est un cours de renforcement musculaire en musique basé sur l'utilisation de poids permettant de tonifier et sculpter l'ensemble du corps. BODYPUMP est la méthode la plus rapide pour améliorer votre endurance et votre définition musculaire. Vous allez brûler des calories en bénéficiant de "l'effet de groupe" pour obtenir les résultats que vous souhaitez.

BODY SCULPT



BODYSCULPT™ est un cours de renforcement musculaire basiques : bras, épaules, cuisses, abdo-fessiers ...

CORE TRAINING



CORETRAINING est un cours pour renforcer et tonifier le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures.

CAF



"Dessinez-vous une nouvelle silhouette"

Séance de renforcement musculaire ciblant les cuisses, les abdominaux ainsi que les muscles fessiers. Grâce à une pratique régulière, vous obtiendrez rapidement un nouveau galbe et un raffermissement des tissus musculaires.