

FITNESS

FAC : Si vous trouvez que votre corps est trop « mou » et que l'effort ne vous fait pas peur alors le cours de FAC est fait pour vous ; Vos fesses, vos abdominaux et vos cuisses se transformeront au fil des séances par un travail dynamique et varié. Les premières séances vous laisseront des courbatures inoubliables mais quel bonheur lorsque vous constaterez les résultats.



STEPPER BODY : Ce matériel est un PLATEAU posée sur un socle solide;

Il n'est pas facile d'expliquer toute la richesse de « l'engin » (voir la vidéo) et tous les bénéfices que l'on peut en retirer mais l'on peut dire qu'il s'agit d'un cours de Fitness basé sur l'équilibre associé à du travail cardiovasculaire et à du renforcement musculaire profond tant du haut que du bas du corps.

Les cours de Step vous plaisent alors le STEPPER BODY vous enchantera, le Step vous est inconnu mais vous cherchez une pratique en salle complète dynamique et efficace en profondeur alors CETTE ACTIVIT2 est fait pour vous.....

