



CARDIO

BODY FITNESS

Le Cardio Bodyfitness ?

Dépassez vos limites et brûler un max de calories !

Accessible à tous grâce aux options proposées, le Cardio Bodyfitness est un puissant cours cardio qui permet de développer l'endurance et la force en combinant des exercices cardio et des exercices de renforcement et de stabilisation.

Objectifs ?

- Tonifier les principaux groupes musculaires
- Renforcer le muscle cardiaque
- Améliorer la posture et la force abdominale
- Brûler de calories
- Convivialité et bonne humeur !

Une séance de Cardio Bodyfitness ?

- Echauffement
- Combinaison d'exercices
- Etirements

Mercredi 20h00 – 21h00



Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.