



FIT-BALANCE

Le Fit-balance ?

C'est une méthode de fitness qui combine plusieurs disciplines physiques pour créer un entraînement équilibré et complet basé sur la respiration.

Elle allie le Yoga, le renforcement musculaire et le Pilates.

Sur fond musical vous cheminez pendant une heure pour vous offrir un entraînement dans une ambiance e

Objectifs ?

- Tonifier les principaux groupes musculaires
- Améliorer la posture
- Bien être global

Une séance de Fit Balance ?

Vendredi 19h00 – 20h00



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