



STRONG NATION@

Le Strong Nation@ ?

Une activité d'**entraînement complet du corps** qui combine des mouvements synchronisés au poids du corps avec une musique originale qui a été spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement.

Pour ceux qui souhaitent repousser leurs limites et se challenger par un entraînement de haute intensité mais accessible !

Objectifs ?

- Tonifier et raffermir
- Bras, jambes, abdos, fessiers
- Entretenir son système cardio-respiratoire
- Brûler à maximum de calories
- Convivialité et bonne humeur !

Une séance de Strong Nation@ ?

Samedi 11h15 - 12h15

- Un échauffement
- Plusieurs chorégraphies
- Un retour au calme avec des étirements



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