

## BODY FITNESS

Débutez la semaine avec un cours dynamique, alliant cardio, renforcement musculaire et stretching. Construit en cycles pour vous permettre de découvrir des activités comme le crosstraining, le Pilates ou le HIIT.

Nous utiliserons des accessoires variés comme les élastiques, les mini-bandes, les haltères ou les cordes à sauter. Travail de tout le corps en musique avec des exercices adaptés au niveau de chacun.

**VENEZ NOMBREUX ET NOMBREUSES !**