



Body sculpt

première
line

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Cours collectif de **renforcement musculaire** orienté cardio, il alterne des exercices de **body pump et de step** et **fait travailler muscles et coeur**.

Selon les exercices, cette activité cible **toutes les zones corporelles** telles que les poignets, les mollets ou encore les épaules. Les muscles supérieurs tout comme ceux du bas du corps seront sollicités pour une musculation proportionnée. Des **accessoires** (élastique, barre ou haltères) peuvent être utilisés pendant un cours selon votre condition physique, afin d'exécuter un travail musculaire ou cardio, mais vous pouvez aussi pratiquer sans aucun matériel. La difficulté des mouvements sera accentuée au fur et à mesure. Les bons résultats s'obtiennent après quelques mois de pratique régulière

2/ CE QUE CA APPORTE

- Pour perdre des calories
- Pour renforcer ses capacités cardio-vasculaires
- Pour se muscler et sculpter l'ensemble du corps

3/ POUR QUI ?

Pour tous, hommes et femmes, quel que soit votre âge
Pour celles et ceux qui souhaitent se muscler le corps harmonieusement