

STEP

Chaque participant (e) possède son propre step et doit réaliser une chorégraphie grâce à différentes combinaisons (monter, descendre, tourner, sauter...), le tout associé à des mouvements de bras pour faire travailler l'équilibre et renforcer l'ensemble de la silhouette.

Le step muscle principalement les jambes et aide à tonifier les fessiers, puisque ce sont les groupes musculaires les plus utilisés lors des exercices.

Cette discipline est un excellent exercice de cardio-training qui sollicite aussi bien les muscles que l'endurance : la combinaison parfaite pour brûler des calories.



RENFO :



CARDIO :

