

AÉROBIC

L'aérobic permet de pratiquer des mouvements en rythme sur des musiques endiablées.



Le but est de répéter des mouvements de musculation fréquents et peu intensif pour développer forme et tonus !



La pratique de l'aérobic permet également de muscler le corps de façon harmonieuse, surtout au niveau des jambes et des fessiers, permet aussi d'aérer l'esprit !!



Ce sport est accessible à tous, même à celles et ceux qui n'ont pas pratiqué de sport depuis un certain temps.

RENFO :



CARDIO :

