



# COURS ALEOP FIGHT : LIBÉREZ VOTRE ÉNERGIE !

Inspiré des sports de combat (sans contact), ce cours rythmé enchaîne coups de poing, coups de pied et déplacements sur des musiques entraînantes. C'est un excellent moyen de se dépenser tout en s'amusant.

Le Fight sollicite l'ensemble du corps et permet de développer l'endurance, la coordination, l'agilité et la puissance musculaire. Il améliore également les réflexes, la condition physique et contribue à brûler un maximum de calories.

Au-delà des bénéfices physiques, ce cours est aussi un formidable exutoire : il aide à évacuer le stress, à gagner en confiance en soi et à repartir avec une véritable sensation de bien-être.

Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, chacun évolue à son rythme dans une ambiance motivante, conviviale et toujours bienveillante.

