



COURS TRAINING : UN ENTRAÎNEMENT COMPLET ET EFFICACE

Le Training est un cours complet qui associe renforcement musculaire, cardio et exercices fonctionnels pour améliorer votre condition physique dans sa globalité. Chaque séance est différente afin de vous faire progresser tout en gardant le plaisir de l'entraînement.

Au programme : circuits, ateliers, exercices au poids du corps et utilisation de petits matériels pour développer la force, l'endurance, la coordination, l'agilité et le gainage. L'objectif est de renforcer l'ensemble du corps tout en améliorant les capacités physiques du quotidien.

Grâce à des exercices adaptables, le Training est accessible à tous, du débutant au sportif confirmé. Chacun évolue à son rythme et selon ses objectifs, dans une ambiance dynamique, motivante et conviviale.

Que vous souhaitiez vous remettre en forme, perdre du poids, gagner en tonicité ou améliorer vos performances, le Training est le cours idéal pour vous dépasser tout en prenant du plaisir.

