

Stage de

BODYCOMBAT™

Avec Serge Coach diplômé LESMILLS

Samedi 20 AVRIL 2013

11H00 – 12H00

7€/pers

Le BODYCOMBAT™ est un puissant cours cardio extrêmement défoulant. Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante et guidé par un instructeur performant, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas.

DURÉE	TYPE D'EXERCICES	CALORIES	RÉSULTATS
55 MINUTES	MOUVEMENTS INSPIRÉS DES ARTS MARTIAUX FORTE INTENSITÉ	BRÛLE EN MOYENNE 737 CALORIES	TONIFIE ET SCULPTE, AMÉLIORE LA CONDITION PHYSIQUE ET L'ENDURANCE

Attention Stage ouvert à toutes et tous, membres Play'in sports ou non membres et très limité en places...

**Alors vite réservez la vôtre !
Infos/réservations au 04.74.35.26.42**

