

Coaching Circuit Training

Ne limitez pas vos défis, défiez vos limites

Le Cours

Coaching : accompagnement personnalisé cherchant à améliorer les compétences et la performance d'une personne ou d'un groupe.

Échauffement : 10 minutes de cardio sur des pas de LIA ,Reggaeton ou de Body Attack.

Circuit training : méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices de renforcement musculaire et cardio (avec ou sans matériels) les uns après les autres ,sur un temps d'effort et de récupération.

Stretching et relaxation clôturent nos séances.



Stella intervient sur ce cours durant l'année.