Fitness Body Training

**Descriptif général du sport**

Amélioration de la condition physique et renforcement musculaire grâce à des exercices variés avec ou sans matériel

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte

**Objectifs/Contenu**

Renforcer et tonifier les masses musculaires.

Développer la coordination, la souplesse, la force et améliorer la capacité aérobie de l’organisme (entraiment cardio-vasculaire).

Exercices variés ciblant les différents groupes musculaires (cuisses, fessiers, abdominaux, dorsaux, pectoraux).

**Tenue/Matériel**

Chaussures de sport réservées pour la salle ;

Bouteille d’eau ;

Serviette ;

Tenue de sport