Fitness Body Tonic

**Descriptif général du sport**

Le Body tonic est un cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Après échauffement, les chorégraphies s’enchaînent sur des musiques entraînantes pour solliciter l’ensemble de vos groupes musculaires et également votre cardio.Il peut se dérouler sans matériel ou avec utilisation de petits poids, step et/ou tapis de gymnastique.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport Chaussures réservées à l’intérieur

Serviette.

Affaire de rechange.

Bouteille d’eau.