

## CUISSES-ABDO-FESSIER

### (CAF)



Le C.A.F. est un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. On y renforce avant tout la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs, les ischios, etc...).

Des accessoires de fitness (Lests, élastiques, bâtons) sont parfois utilisés dans ces séances.

Ils permettent d'intensifier les mouvements et de se muscler efficacement.

Un travail du corps avec des exercices répétitifs.

#### A la clé :

Une silhouette affinée,  
raffermie et sculptée.



Vous souhaitez arborer un ventre plat et afficher des fessiers d'acier, des cuisses en béton?

Avec assiduité, vous progresserez rapidement tout en allant à votre rythme.

Excellent travail pour renforcer, modeler et tonifier tout le bas de votre corps

Ce cours est accessible à tous.



#### -Déroulement de la séance:

\*Echauffement pendant quelques minutes pour préparer les muscles et éviter les blessures.

\*S'en suit une série de mouvements répétitifs, debout ou au sol, qui feront travailler des zones bien précises, le tout sur un fond de musique rythmée.

\*Les dernières minutes de la séance seront destinées aux étirements, très importants pour réduire les risques de douleurs musculaires ou de blessures.

#### - Quel matériel?

Une paire de baskets

Une tenue de sport

Une serviette et une bouteille d'eau.