Body-Sculpt

Programme de musculation par excellence



Le Body-Sculpt est une technique de fitness qui vise à développer équitablement la tonicité musculaire et les capacités cardio-vasculaires.

Cette discipline permet de renforcer tous les muscles du corps, de dessiner et sculpter la silhouette (les abdominaux, les jambes, les bras, le dos, les pectoraux, les fessiers...).

Mélange de travail dynamique et statique (ex : les hanches)

Le Body-Sculpt peut faire appel à des accessoires comme les élastiques, les bandes lestées, etc...., pour du travail en poids de corps.

Sur une séance d'1h00, les premières minutes sont consacrées à l'échauffement et les 5 dernières au retour au calme avec des étirements (Stretching).

Cette technique de fitness s'adresse à celles et ceux qui souhaitent à la fois bénéficier d'un renforcement musculaire important et d'une amélioration de leur capacité cardio-vasculaire.

