

STEP STRETCHING PILATES

avec Lucas Decroix

LUNDI 18h30 et 19h30 et 19h30 à 20h30

- **renforcement musculaire de BODYSCULPT l'ensemble du corps.**
- **STEP/LIA : cours cardio basé sur la pédagogie d'une chorégraphie.**
- **STRETCHING: cours de souplesse, mobilité et étirement.**
- **PILATES: cours doux basé principalement sur la respiration et le travaille des muscles profonds.**
- **CROSSTRaining: cours sous forme de circuits d'ateliers alliant un travaille cardio-vasculaire et de renforcement.**