

# BODYCOMBAT™

Le BODYCOMBAT™ est un puissant cours cardio extrêmement défoulant. Ce programme hautement énergétique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante et guidé par des instructeurs performants, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas. Votre instructeur de BODYCOMBAT™ vous guidera à travers une série de mouvements issus d'une variété d'arts martiaux, rythmée par 10 morceaux de musique différents.

