

Total STRONG

OBJECTIF: Sculpter, galber et tonifier avec un MAX d'intensité!

Un mélange explosif de plusieurs exercices de renforcement musculaire avec du petit matériel (kettlebell, medecine ball, TRX ballon, élastique..) couplé à du cardio.

Un cours différent chaque semaine pour surprendre le corps et maximiser les résultats !

Avec ce programme votre corps sera renforcé dans son intégralité. Vous constaterez rapidement les résultats des effets escomptés

Les cours sont prodigués par **Titi ou Gillou, qui, en vrais professionnels composent eux même les séances.**

