

Fit'JUMP

Cours sur mini trampoline en Musique!

Cours à dominante cardio couplé de renforcement musculaire et de proprioception.

Ce cours est parfait pour travailler son cardio (s'affiner), ses abdominaux sans souffrance, améliorer son équilibre et sa posture.

Grâce à lui vous allez apprendre à contrôler vos gestes pour ajuster votre posture (un vrai défi pour l'équilibre et la coordination).

Rendez-vous le Mardi et le Vendredi à 18h45.

A tester absolument pour se défouler un max!

