

## **BODY FORMING :**

### **Aerobic**

Petit échauffement simple pour chauffer et préparer les muscles

### **Bodyforming**

Combiner Cardio-Training et musculation pour un renforcement musculaire complet et efficace.

Les exercices visent les principaux muscles des hanches, des cuisses, des jambes, du dos, du torse, des épaules, des bras et de l'abdomen.

### **Abdos**

Exercices abdominaux qui vous permettront de renforcer et de raffermir votre torse et votre ventre, mais aussi d'étirer vos muscles pour affiner et allonger votre silhouette.

Les crunchs / exercices avec un ballon / exercices spécial ventre plat / le grand challenge

En prenant soin de vos abdominaux, vous vous garantissez une meilleure santé, vous améliorez votre forme physique et votre qualité de vie.

### **Relaxation**

Etirements, Meridian Yoga

En développant votre masse musculaire, vous stimulez votre métabolisme et votre énergie et vous êtes donc plus fort face aux dommages du temps. Plus vous avez de force, plus vous êtes actif et indépendant.

Jeudi : 8h45 - 9h45 ET 10h - 11h

Vendredi : 8h45 – 9h45

Séline : Tél. 021/943.69.00 - 079/278.43.99 - [seline.mamin@swc.eu](mailto:seline.mamin@swc.eu)