



Cuisses Abdos Fessiers

première
line

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Cours collectif **de renforcement musculaire** axé sur le travail de la sangle abdominale (ventre et taille), des fessiers, et des bras ou cuisses. **Exercices simples et diversifiés exécutés au sol**, ils se pratiquent par **série d'une dizaine de mouvements répétitifs**.

L'intensité des exercices varie en fonction des objectifs et de la condition physique

2/ CE QUE CA APPORTE

- Pour retrouver un ventre plat et gagner en fermeté, renforcer les abdominaux, les fessiers et diminuer la cellulite
 - Pour affiner sa silhouette
 - Pour lutter contre le mal de dos

3/ POUR QUI ?

Activité accessible à tous, sans condition d'âge