



# PUMP

première  
ligne

EFFACEFORME

## 1/ CE QUE C'EST

Cours collectif de **renforcement musculaire** sollicitant tous les groupes musculaires en profondeur. Il est exécuté avec une **barre chargée de poids additionnels**, principaux matériels nécessaires au cours. **Les séries de mouvements**, empruntés à la musculation et à la préparation physique, sont chorégraphiés sur un **accompagnement musical**. Une bonne cadence et un choix adéquat des poids utilisés lors des exercices permettront de se muscler le corps progressivement. Les charges pourront ainsi être augmentées en suivant les conseils du coach selon le niveau de chacun. Les résultats sont visibles dès les premières séances

## 2/ CE QUE CA APORTE

- Pour améliorer sa résistance et sa condition physique
- Pour tonifier le corps par le travail de tous les muscles
- Pour affiner sa silhouette et afficher un corps bien dessiné
  - Pour des résultats rapides visibles

## 3/ POUR QUI ?

Pour les hommes comme les femmes qui souhaitent raffermir leur corps  
Pour les amateurs de musculation conviviale et d'aérobic



# PUMP

première  
ligne

EFFACEFORME

## 1/ CE QUE C'EST

Cours collectif de **renforcement musculaire** sollicitant tous les groupes musculaires en profondeur. Il est exécuté avec une **barre chargée de poids additionnels**, principaux matériels nécessaires au cours. **Les séries de mouvements**, empruntés à la musculation et à la préparation physique, sont chorégraphiés sur un **accompagnement musical**. Une bonne cadence et un choix adéquat des poids utilisés lors des exercices permettront de se muscler le corps progressivement. Les charges pourront ainsi être augmentées en suivant les conseils du coach selon le niveau de chacun. Les résultats sont visibles dès les premières séances

## 2/ CE QUE CA APORTE

- Pour améliorer sa résistance et sa condition physique
- Pour tonifier le corps par le travail de tous les muscles
- Pour affiner sa silhouette et afficher un corps bien dessiné
  - Pour des résultats rapides visibles

## 3/ POUR QUI ?

Pour les hommes comme les femmes qui souhaitent raffermir leur corps  
Pour les amateurs de musculation conviviale et d'aérobic