

- Présentation des ateliers de fitness :



- ⇒ **Atelier Forme** : Optimiser un renforcement musculaire général de votre corps avec du matériel.
bénéfices : augmentation de la tonicité musculaire et raffermissement des tissus. (45 min)



- ⇒ **TAF (taille / abdos / fessiers)** : Solliciter spécifiquement un renforcement de la taille, des abdominaux et des fessiers.
bénéfices : meilleure tonicité et raffermissement des tissus sollicités. (30 min)



- ⇒ **Atelier Abdos** : Renforcer vos abdominaux en 15 minutes chrono.
Bénéfices : augmentation de la tonicité musculaire et raffermissement abdominal pour un ventre plus dur et plus plat. (15 min)



- ⇒ **Atelier Buste** : Renforcer votre maintien en sollicitant un renforcement musculaire du haut du corps.
bénéfices : amélioration de votre maintien des muscles para-vertébraux et dorso-lombaires. (30 min)



- ⇒ **Stretching** : Assouplissez vos muscles, étirez-vous, ralentissez le rythme : un excellent complément à toutes les activités sportives.
bénéfices : assouplissement de vos muscles, relaxation, détente morale et physique. (30 min)



- ⇒ **Atelier Postural** : Renforcer votre dos en 15 minutes chrono.
Bénéfices : augmentation de la tonicité musculaire et amélioration de votre maintien, de votre posture. (15 min)