

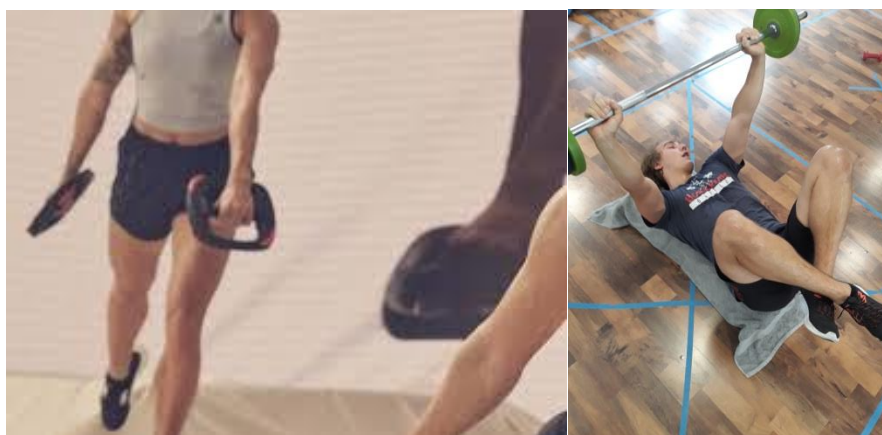


Clic : Body Barre

# Body Barre pour un corps plus fort !!

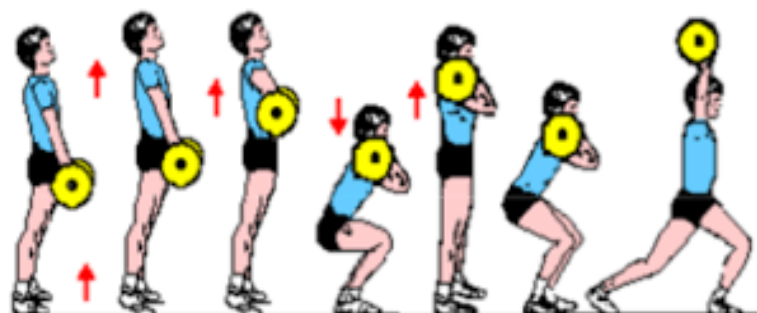
Kevin vous fera découvrir ou pratiquer le **Body Barre**, un entrainement pour vous remettre en forme rapidement, vous tonifier et/ou vous affiner.

Ce cours utilise des **barres et des poids** (de léger à moyen selon vos possibilités, objectifs), ce qui vous permettra d'augmenter votre masse musculaire. Ce cours se déroule en musique (effet de répétition) sur des morceaux hit du moment durant 45 mn



Kevin en action

Body Barre est un entrainement complet du corps grâce au grand nombre de répétitions réalisés avec des poids légers à moyen. **Votre coach sera là pour l'exécution de vos exercices, vous expliquer les techniques de travail, vous encouragera, vous motivera tout au long de vos exercices. Les consignes et les corrections aident à garder une posture sécuritaire.** Au bout de quelques séances, vous allez vous familiariser avec les poids au point d'augmenter la charge sur certaines zones du corps comme le dos, les cuisses. **Ce cours n'en reste pas moins un cours très efficace pour améliorer sa forme physique et dépasser ses limites, il s'adresse à des personnes en bonne condition physique.**



**AVANTAGES**

Cet entrainement complet brulera des calories, modèlera et tonifiera votre corps entier, raffermera vos muscles centraux et améliorera la santé de vos os.

**Votre coach vous proposera des options qui s'adaptent à chacun. Vous pourrez commencer avec des poids très légers, voire même juste avec la barre. Ce type de travail vous permettra de remarquer que votre forme physique et votre force s'amélioreront au fur et à mesure de vos entrainements.** Un vrai challenge pour vos groupes musculaires majeurs. Une à 2 séances par semaine semble être le bon tempo, en laissant un jour de repos entre deux cours. Ajoutez à cet entrainement des cours cardio et vous constaterez un corps plus fort !



**A meylan fitness, nos coachs vous proposeront aussi des cours de STEP (fee style), des cours de danse jazz, du HIIT, des séances de small group (6 à 8 personnes), du biking (séance de vélo collective), du coaching (1 à 2 personnes), des cours en piscine d'aquabiking et d'aquafitness..... cours de danse pour enfants et adultes avec Sophie...**