

# BARRE SCULPT

*Cours accessible à tout le monde : entraîné ou non, âgé ou non.*



Le Barre Sculpt est un entraînement complet qui tonifie l'ensemble du corps, améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination :

- Renforcement musculaire qui travaille aussi bien les muscles posturaux que les muscles de mouvements,
- Exercices à la barre puis sur un tapis de yoga.

Professeur : Elisabeth FABLE