

Cardio Sculpt

Le Cardio Sculpt est une discipline hybride qui combine cardio-training et renforcement musculaire dans une même séance.

Son objectif : brûler des calories, tonifier le corps et améliorer l'endurance tout en travaillant la coordination et la posture.

Les avantages

- **Tonification complète** : les exercices sculptent la silhouette sans prise de volume excessif (renforcement global des cuisses, fessiers, abdos, dos, bras),
- **Boost d'énergie et amélioration du souffle** : le cardio stimule le système cardiovasculaire et respiratoire,
- **Perte de masse grasse** : l'alternance cardio/renforcement favorise la combustion des calories.
- **Coordination et équilibre** : les enchainements dynamiques améliorent la motricité et la posture.

Des options douces ou plus intenses sont proposées selon le niveau et la forme du jour.

En résumé

Un cours complet, accessible et motivant : il permet de travailler le corps et l'esprit dans une atmosphère énergique et conviviale.

