

Objectif -5 !



Cours de HIIT pour s'affiner

High Intensity Interval Training, est une méthode fondée sur un entraînement d'intervalles de hautes intensités, composée de phases d'action puis de récupération active. Avec un entraînement HIIT, vous demandez à votre corps de puiser très rapidement dans ses réserves.

Envie de raffermir votre corps ?

Apprendre les bons gestes pour mieux s'alimenter ?

Alors vous allez adorer cet atelier !

Cours regroupant exercices physiques et conseils alimentaires

Les activités se déroulent tous les mardis
de 20h30 à 21h30 au 48 rue Mathieu à Halanzy (6792)
début de la nouvelle saison le mardi 06/09/2022

Vous aménagez votre participation suivant vos possibilités et pouvez jongler avec d'autres cours existant jusqu'à épuisement de votre carte ou l'atteinte de votre objectif personnel !

Cotisation carte de 10 séances 65€
ou participation au cours 8€

Inscription obligatoire à l'adresse mail : seltasabl@gmail.com

Atelier limité à 15 personnes