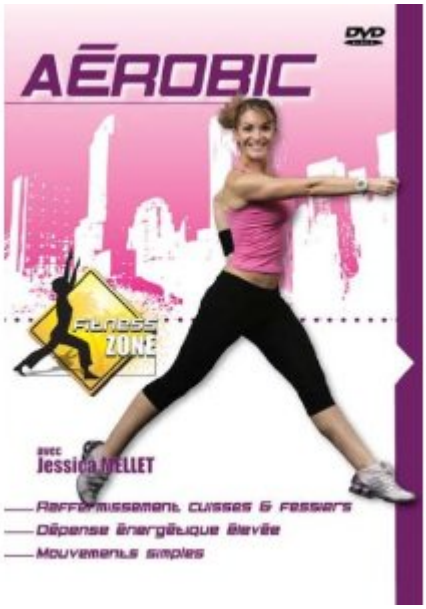
Fitness : Aérobic pour débutants



Fitness : Aérobic pour débutants

Activité fitness très proche du Step, l’aérobic permet de brûler des calories en pratiquant des chorégraphies sur de la musique. Cette activité fitness permet de développer le système cardio -respiratoire mais également le système musculaire. Véritable activité ludique qui resculpte votre silhouette si bien entendu vous pratiquez une alimentation équilibrée.

Le DVD qui vous est proposé va vous permettre de pratiquer seul chez vous. Si vous débutez n’hésitez pas à consulter des spécialistes dans des clubs ou salles de gymnastique avant de vous lancer seul, ainsi que de faire un bilan de santé avec votre médecin. Adoptez une tenue adaptée avec de bonnes chaussures et le tour est joué.

Description du produit

OBJECTIF : BRULER DES CALORIES ! Très dynamique, ce DVD d’Aérobic est le cours idéal si vous souhaitez dépenser un maximum d énergie ! Des mouvements très simples vous permettent de suivre cette séance même si vous n avez jamais fait de fitness ou de danse. Innovante dans son approche et son contenu, la collection Fitness Challenge vous propose de redécouvrir les concepts fitness les plus connus. Parce que chez vous, bien plus qu’en club, vous avez besoin d une séance motivante avec un coach dynamique et pédagogue. Le Challenge que nous vous proposons, vous permettra, selon vos objectifs ou vos envies, de vous amuser, de vous dépasser, et d améliorer votre condition physique.

chorégraphie step débutant

<a HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2Ff638a813-2da0-47b5-a6b3-6d9b6c33f0d5&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr