



QU'EST-CE QUE BODYPUMP ?

Entraînement complet du corps, BODYPUMP se caractérise par une grande répétition de mouvements réalisés avec des poids légers à moyens pour permettre de brûler jusqu'à 540 calories.

Lors de l'exécution des exercices, les instructeurs s'appuient sur des techniques scientifiquement prouvées et vous motivent au rythme des musiques tendances du moment.

BODYPUMP™ est un cours de renforcement musculaire avec barre et poids accessible à tous.

Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP offre un entraînement complet de tonification du corps et une dépense calorique importante.

- **Catégorie :** force
- **Durée :** 30 - 45 - 55 minutes
- **Intensité :** moyenne à forte
- **Équipements :** barre, poids et step
- **Cibles :** 18-55 ans, débutant au très sportif
- **Bénéfices :** affine, sculpte et tonifie le corps sans développer des muscles volumineux, améliore la résistance des os et de la force du centre du corps