



# QU'EST-CE QUE BODYATTACK ?

BODYATTACK est un entraînement énergétique qui s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux passionnés.

Rythmé par une musique électrisante, il combine des mouvements athlétiques comme la course et les sauts, avec des exercices de force comme les pompes et les squats.

Tout au long de l'entraînement, votre instructeur est à vos côtés pour vous encourager à repousser progressivement vos limites et brûler jusqu'à 730 calories. A la clef, un sentiment de satisfaction intense.

Au rythme d'une musique électrisante, **BODYATTACK** est un cours de fitness énergisant accessible à tous qui combine des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats.

- **Catégorie** : Cardio
- **Durée** : 30 – 45 – 55 minutes
- **Intensité** : Forte
- **Équipements** : Aucun
- **Cibles** : 18-50 ans, personnes à la recherche d'un cours athlétique, porte d'entrée aux cours collectifs pour les hommes
- **Bénéfices** : Tonifie et sculpte le corps, améliore la coordination et l'agilité