



# QU'EST-CE QUE BODYCOMBAT ?

Essayez un cours de BODYCOMBAT et remportez la victoire en brûlant 740 calories !

Ce cours de haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact, et n'implique aucun mouvement compliqué à maîtriser. Un instructeur Les Mills augmentera progressivement l'intensité et vous aidera à tirer le meilleur de vous-même.

Libérez-vous du stress, amusez-vous et ayez l'âme d'un combattant !

Inspiré des arts martiaux et sans contact, BODYCOMBAT est un cours à haute intensité qui fera travailler vos bras, vos jambes, votre dos, vos épaules et votre ceinture abdominale. Vous brûlez les calories, développez votre coordination, votre agilité et votre vitesse. Vous sentez fort.

- **Catégorie :** Arts martiaux
- **Durée :** 30 – 45 – 55 minutes
- **Intensité :** Forte
- **Équipements :** Aucun
- **Cibles :** 15-45 ans, pratiquant intermédiaire et avancé recherchant un entraînement différent
- **Bénéfices :** Brûle des calories, améliore la force et l'endurance, développe la confiance en soi et la coordination