



# QU'EST-CE QUE LE CAF ?

Le cours de **Cuisse-Abdos-Fessiers** est un entraînement ciblé, idéal pour renforcer et sculpter les muscles du bas du corps et de la ceinture abdominale. Pendant cette séance, vous réaliserez une série d'exercices dynamiques et variés qui allient tonification musculaire et cardio léger.

## 👉 Ce que vous allez travailler :

- **Cuisses** : squats, fentes et mouvements spécifiques pour renforcer les quadriceps et ischio-jambiers.
- **Abdominaux** : crunchs, planches et exercices de gainage pour une ceinture abdominale solide.
- **Fessiers** : relevés de bassin, kickbacks et mouvements ciblés pour tonifier et galber vos hanches.

★ **Convient à tous les niveaux !** Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, les exercices peuvent être adaptés selon vos besoins et votre condition physique.

## 🎯 Objectifs du cours :

- Raffermir et tonifier les cuisses, les abdominaux et les fessiers.
- Améliorer votre posture et votre équilibre.
- Booster votre énergie et votre bien-être global.

**Durée** : 60 minutes