



FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

SKILL

Entraînement technique fonctionnel.

Améliore toutes les aptitudes physiques globalement.

Développe efficacement votre condition physique.

Brûle énormément de calories, avant et après l'effort.

Augmente la densité et la masse musculaire globale.

Véritable préparation physique générale pour le squash.

Apporte résultats, plaisir et motivation grâce à un travail global et complet.

En petit groupe de 10 participants.

Sur réservation.

Un coach plus proche.

Un entraînement plus efficace.

Des résultats physiques exceptionnels.

DURÉE	TYPE D'ENTRAÎNEMENT	CALORIES BRÛLÉES	ÉQUIPEMENT	PARTICIPANTS
55 MINUTES	Entraînement technique fonctionnel	JUSQU'À 600 CALORIES	Training Gym	8 MAXIMUM