

Professeur salariée : Ludivine LAMY

Planning : lundi 19h30 à 20h30

Cotisation : voir page ["Cotisations FITNESS"](#)

Reprise : lundi 16 septembre 2019

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Le CAF Fighting consiste à allier musculaire et cardiovasculaire sur une musique rythmée.

Du cardio à base de boxe chorégraphiée avec des mouvements aérobie ainsi que le renforcement musculaire de vos cuisses, fessiers et abdominaux aussi bien au sol que debout.

Le mélange cardio et musculaire est très profitable et avantageux pour affiner votre silhouette.

CAF Fight

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 08 Août 2019 06:50

Nombre minimum de participants par cours : 13