



[www.lentreprise360.com](http://www.lentreprise360.com)



# BODY360

Brûlez les gras et tonifiez les muscles!

Une combinaison de mouvements cardiovasculaires et musculaires pour une optimisation maximale de l'entraînement. Des intervalles à intensités variées avec des pauses régulières permettant la récupération complète pour une meilleure performance. Une séance basée sur un temps donné et non sur un nombre de répétitions permet à chacun d'exécuter le mouvement à son propre rythme. Les mouvements sont fonctionnels axés sur la technique, la position et la respiration pour obtenir les résultats escomptés.