

Réussir le marathon des soldes avec Moving



Enfin les soldes d'été ! Pour tenir la distance, les clubs MOVING proposent une remise sur ses abonnements mensuels ou annuels et créent un programme d'entraînement adapté.

Le programme "spécial soldes" en 5 leçons

Leçon n°1

SE METTRE EN JAMBES POUR SURVOLER LES RAYONS

Quoi de mieux que des **exercices cardio-vasculaires** et 15 mn d'elliptique en programme « Hill » pour une endurance plus grande.

Leçon n°2

TENIR LA DISTANCE ET ETRE LES PREMIERS EN CAISSE

Pour encore plus de résistance, 2.5 km de **rameur** ou 10 mn de **stepper** ou en programme fractionné alternant périodes rapides et périodes plus lentes.

Leçon n°3

ETRE PRET A TOUT

Porter, plier, déplier, fouiller... le **Body Pump** qui renforce la tonicité musculaire ou un bon programme de musculation, mais surtout un travail quotidien d'abdominaux.

Leçon n°4

AFFRONTER LA FOULE

Etre vif, solide et prêt à arracher de force ce que l'on veut, rien de mieux qu'un **Body Combat** qui reproduit les gestes des sports de boxe.

Leçon n°5

RECUPERER APRES L'EFFORT

Stretching, yoga, aqua gym, spa, hammam, **Body Balance**... A chacun sa relaxation pourvue qu'elle apporte sérénité et calme absolu après la tempête.

Clubs Moving

Bouger c'est vivre !

Les clubs Moving appartiennent au groupe Moving, numéro 1 du fitness en France. Le groupe compte 125 000 adhérents fidèles et reste innovant dans le domaine des centres de remise en forme.

Les clubs MOVING, des clubs mixtes avec un large choix d'activités :

- Une gamme de cours collectifs dans une ambiance ludique & conviviale : renforcement musculaire, cardio, assouplissement, relaxation, pilates, danse, anti-stress, détente.
- 5 types d'appareils de cardio-training et musculation : tapis de marche, vélo, stepper, rameur et elliptique.
- Un atelier aquaforme : pour allier tonicité et détente avec l'aquagym, l'aquabike, l'aquaboxing, l'aquaslim les bains bouillonnants et les parcours aquatiques.
- Des machines vibrantes et oscillantes : Vibroplate, Slim Coach et Sismo Fitness.
- Un espace détente et relaxation dans certains clubs : sauna, hammam, jacuzzi et spa.

