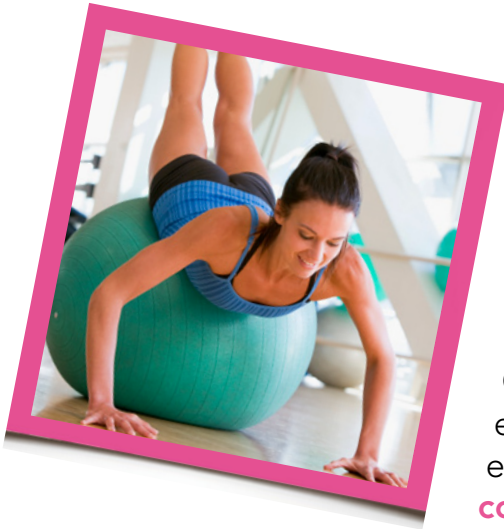


Lady Moving et les bonnes résolutions de rentrée

ladymoving
Mince & tonique en 30'



Le circuit Lady Boost est en place dans les clubs depuis début septembre, jusqu'au mois de novembre.

Un circuit spécialement étudié pour toutes celles qui ont décidé que, cette année, elles se mettraient sérieusement à l'exercice physique.

On apprend d'abord à sentir son corps, à maîtriser les machines et, au fil des séances, on va crescendo dans la difficulté des exercices. **Petit à petit, on y prend goût et le sport s'impose comme une nécessité !**

Lady Boost fait travailler tous les muscles en 4 étapes, avec un double objectif, tonicité et souplesse.

1. Amélioration de la coordination et de la mémorisation.
2. Augmentation de la capacité cardio vasculaire et tonification des muscles posturaux, notamment des abdos lombaires.
3. Récupération cardio grâce à une alternance de mouvements d'endurance et de renforcement musculaire.
4. Etirements et assouplissement pour permettre la réoxygénation des muscles et de l'ensemble de l'organisme.

Le + 100% Lady's

La fitness team vous encadre pendant toute la durée du circuit, pour vous familiariser avec les appareils, corriger vos postures. Un véritable suivi personnalisé !

Lady Moving

la forme 100% femme

Lady Moving appartient 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. **Lady Moving, des clubs exclusivement réservés aux femmes avec :**

- Un univers convivial et décomplexant (sans miroir)
- 6 circuits thématiques de 30 mn + 1 circuit adapté à la saison tous les trimestres
- Un encadrement par des coachs diplômés d'Etat

