

# Lady Bikini : une silhouette parfaite pour tout l'été !

**ladymoving**  
Mince & tonique en 30'



Comme chaque année, les centres de fitness LADY MOVING aident les femmes à se préparer pour l'été !

Avec le nouveau circuit LADY BIKINI, fini le stress des kilos en trop... on enfile petites robes et maillots de bain sans aucun complexe.

Ce circuit de 45 minutes a été préparé par la formatrice des coaches du Groupe Moving, Pascale Caudron, et est proposé en exclusivité dans les 60 centres LADY MOVING répartis sur toute la France.

Un circuit en 2 étapes pour 2 fois plus de résultats :

## 1) De mars à juin : objectif robe à bretelles !

On travaille en priorité **les bras et les triceps**, ces zones rebelles souvent oubliées.

On travaille en priorité **les bras et les triceps**, ces zones rebelles souvent oubliées. Pendant 45 minutes, on renforce la fermeté et la tonicité du haut du corps avec une série d'exercices au sol.

## 2) De juillet à septembre : objectif maillot de bain !

On se concentre sur **les cuisses et les fessiers**, les indispensables d'une silhouette parfaite.

Au travers d'un parcours, on passe d'un appareil de cardio-training à l'autre (steppers, elliptiques et tapis de course) et on enchaîne les mouvements pendant 45 minutes pour galber l'ensemble du bas du corps.

## On aime !

En combinant ce circuit avec la nouvelle (h)it activité K DANCE, on travaille non seulement sur la tonification de la silhouette mais aussi sur le cardio pour brûler un maximum de calories.

Exclusivement disponible dans les 5 enseignes du Groupe Moving (Moving, Lady Moving, Garden Gym, Moving Express et Fitness Park by Moving), la K DANCE est un cours de danse chorégraphiée de 45 minutes, avec des mouvements sans difficultés techniques mais très toniques.

Comme tous les cours classiques de cardio, la séance s'articule autour de 5 séquences et suit un nombre précis de battements par minutes. On commence par des phases basiques d'échauffement, puis on apprend à acquérir les pas avant d'arriver au pic cardio. On ralentit ensuite pour les étirements.

## 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)
- 5 circuits thématiques de 30 mn + 1 circuit adapté à la saison tous les trimestres
- Un encadrement par des coaches diplômés d'Etat



LISTE DES CENTRES : [www.ladymoving.fr](http://www.ladymoving.fr)

Contact presse Vianova  
Valentine Turcan - 01 53 32 28 85  
vturcan@vianova-rp.com