

TONIFIEZ-VOUS

DANS UN CADRE CONVIVAL ET MOTIVANT

LE CIRCUIT FIT FFHM* EST UN COURS COLLECTIF
POUR TONIFIER VOTRE CORPS, AFFINER VOTRE
SILHOUETTE ET AMÉLIORER VOTRE FORME



LE CONCEPT

Un circuit training composé de
8 exercices travaillant l'ensemble
du corps en 1 heure maximum
(cuisses/fessiers, dos et bras,
abdominaux/taille,
+ une phase cardio pour brûler
un maximum de calories).

** La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation (FFHM) met son expertise reconnue dans le sport olympique au service du plus grand nombre en créant un cours exclusif pour vous proposer le meilleur du renforcement musculaire, conçu avec les meilleurs experts français et testé pendant 2 ans auprès d'un large panel de pratiquantes.*



EXPERTISE

Votre coach est diplômé et formé spécifiquement à ce programme, pour un accompagnement de qualité et une progression au rythme de chacune.



VARIÉTÉ

Les exercices changent tous les 2 mois (6 phases d'intensité croissante durant l'année).



PLAISIR

Une séance réalisée en groupe, pour un maximum de convivialité et de motivation.

COORDONNÉES DE VOTRE CLUB

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM SUR
FFHALTERO.FR |   



MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT