

# TONIFIEZ-VOUS

DANS UN CADRE CONVIVIAL 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