



Aude FLAMENT

**Salle de Relaxation**  
Centre Sportif Jean Talbot

## PRESENTATION GENERALE

Cette activité de renforcement musculaire à pour objectif de cibler l'ensemble des muscles fessiers, des cuisses ainsi que de la sangle abdominale.

Ce cours se veut ludique afin que vous puissiez fournir des efforts, parfois intenses, et ainsi progresser rapidement.

