

Abdos Fessiers

Il s'agit d'une séance de renforcement musculaire du bas du corps basée sur l'enchaînement d'exercices variés. Comme son nom l'indique, laxe le travail sur les muscles fessiers (petits, moyens et grands) et les muscles les abdominaux (ceinture abdominale et obliques).

Vendredi
12h-13h



Salle de Danse
Gymnase de la Haute Maison