

Club HIIT RM BOOST

Pratique sportive de travail en fractionné avec des efforts plus intenses en dépenses énergétiques réputées pour booster efficacement l'amaigrissement.

Le Renforcement musculaire se pratique au poids du corps ou avec du matériel afin de déloger les graisses puis nous finissons par du hiit dans le but d'éliminer ce qu'on a délogé.

Les bénéfices de la séance continueront même après être rentré chez vous.