

## CARDIO LATINO

Faire du cardio latino est idéal pour travailler le cardio mais aussi pour assainir et tonifier son corps. La pratique sollicite la ceinture abdominale et les membres inférieurs, aide à améliorer la posture et travaille la silhouette. Le petit plus est avant tout son côté ludique, travailler sa mémoire et sa coordination tout en transpirant ! Nous finirons chaque séance par des étirements et des exercices de respiration.

Océane