



*Fitness & inspirations flamencas*

Le FitFlame mêle l'énergie du fitness aux mouvements et aux rythmes inspirés du flamenco pour proposer un cours dynamique, accessible et résolument entraînant.

Au fil des exercices et des chorégraphies, on bouge, on se dépense et on travaille l'ensemble du corps dans une ambiance où le plaisir reste essentiel.

Cardio, tonification, posture, coordination et équilibre se travaillent naturellement au rythme de la musique, avec cette touche flamenca qui donne au cours toute sa personnalité. Une façon différente et joyeuse de faire du sport, de se défouler et de prendre soin de soi.