



Vital

VITAL
MARS - AVRIL 2015

MINCIR HIGH-TECH

On profitera du retour de Power Plate et ses 250 programmes pour se tonifier efficacement. Durant 10 à 30 min, on effectue des exercices de renforcement musculaire intensifié par cette plate-forme vibrante qui entraîne une contraction de tous nos muscles. On en profite pour relancer sa circulation, drainer son corps et donc réduire sa cellulite. Via les câbles, on peut aussi s'entraîner en 3 dimensions autour de la machine : gainage, étirement, massage. Au préalable, on vérifie qu'on ne présente pas de contre-indication.

De 25 à 30€ / séance de Power Plate série 7.

Liste des centres : www.powerplate.fr

MINCIR HIGH-TECH

On profite du retour du Power Plate et ses 250 programmes pour se tonifier efficacement. Durant 10 à 30 min, on effectue des exercices de renforcement musculaire intensifié par cette plate-forme vibrante qui entraîne une contraction de tous nos muscles. On en profite pour relancer sa circulation, drainer son corps et donc réduire sa cellulite. Via les câbles, on peut aussi s'entraîner en 3 dimensions autour de la machine : gainage, étirement, massage. Au préalable, on vérifie qu'on ne présente pas de contre-indications. **De 25 à 30 €/séance de Power Plate série 7.** Liste des centres : www.powerplate.fr