



Dépassez vos espérances!

Vos êtes non sportif, senior actif, en surpoids ou tout simplement désireux de reprendre une activité physique en douceur ?

BODYVIVE EST FAIT POUR VOUS !

Conçu par des professionnels de la santé, BODYVIVE est un cours basé sur des exercices variés, SIMPLES, SANS IMPACT, EFFICACES et accessibles à tous et sur des musiques motivantes.

#### BODYVIVE

- améliore votre agilité et équilibre,
- entretient votre souplesse et votre mobilité,
- régénère votre énergie,
- réduit les risques de dégénérescence des os et des articulations,
- améliore le système cardio-vasculaire
- vous fait perdre du poids en brûlant les calories
- renforce votre tonicité

