

LE POUND®

Le POUND® est une séance de cardio et une jam-session inspirée de l'énergie des percussions. Vous devenez la musique au travers d'une séance d'entraînement sur l'ensemble du corps qui combine endurance et musculation avec des mouvements inspirés du yoga et du pilates.

Conçu pour tous les niveaux et facile à modifier, le POUND® permet de créer une atmosphère parfaite pour le lâcher prise, « s'énergiser », améliorer sa santé et bouger !

**L'ambiance alternative du POUND® et sa philosophie accueillante sont parfaites pour les femmes et les hommes de tout âge et de toute capacité à partir de 13 ans.
Le tout sur un son Pop Rock."**

Le Pound est un cours de 45 minutes qui s'articule sur 4 postures : squat, fente pilates, abdos assis et sur le dos.

