

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Le renforcement musculaire et son panel d'exercices peuvent convenir à tous et proposent un aller simple vers une meilleure forme physique et une silhouette raffermie.

Ne pas confondre renforcement musculaire et musculation : le premier n'exige pas de soulever ou de tirer de lourdes charges et ne fera pas augmenter votre masse musculaire. Cette discipline fera principalement travailler votre corps grâce à son propre poids et à la répétition de mouvements.

Le renforcement musculaire, accessible à tous selon l'intensité à laquelle il est réalisé, concourt à redonner au corps force et tonus, en agissant tel un anti-âge.

Ces différents exercices, réalisés au fil des séances, auront des effets sur la posture et également sur votre silhouette, qui deviendra plus tonique.

Privilégiez au maximum des tenues qui se portent près du corps et élastiques, pour ne pas être gêné(e) dans les mouvements réalisés. Pensez à vous hydrater régulièrement.