



PRÉPAREZ-VOUS A VIBRER AVEC LA POWER PLATE

Bousculez votre entraînement avec les 5 éléments clés d'un entraînement optimal :

stretching, équilibre, gainage, renforcement musculaire et massage.

Travaillez l'ensemble du corps en 30 min. seulement grâce à l'entraînement par accélération Power Plate.

Bénéfices :

- renforcement musculaire
- souplesse
- circulation sanguine
- perte de poids
- anti-cellulite
- densité osseuse
- soulagement de la douleur



Horaires : sur rendez-vous

Séverine Subilia - +41 79 606 28 85
Hôtel Royal - 3963 Crans-Montana