

DESCRIPTION DU COURS



ÉCOLE DE DANSE
QUATRE TEMPS

DANSE CARDIO TONUS

Le Danse Tonus est une nouvelle façon de s'entraîner. Ce cours utilise des techniques de danse et de fitness en s'inspirant du Yoga et du Pilates, afin de tonifier et de sculpter le corps tout en améliorant sa souplesse et sa santé cardiovasculaire. Le tout exécuté sur une musique rythmée, ce cours est le parfait mélange entre le dynamisme et le bien-être.

Danse Tonus