

TRX

- Vous allez pouvoir travailler efficacement l'ensemble des groupes musculaires en utilisant uniquement le poids du corps sans charges additionnelles (pas besoin d'altères, de barres, de machines).
- TRX vous permet très simplement de faire varier la résistance et la difficulté de vos exercices en modifiant l'inclinaison de votre corps.
- Renforcement en permanence de votre équilibre et votre ceinture abdos-lombaires.
- Gamme d'exercices sans limites et adaptable quelque soit votre niveau, et en changeant de position sur les conseils et suivi de votre Personal Trainer en quelques secondes seulement.