

Power Plate

La Power Plate permettra une tonification accélérée d'un groupe musculaire ciblée (abdominaux, fessiers, adducteurs, dorsaux, etc...). Le muscle va travailler à 100% de sa capacité grâce aux vibrations. Grâce à la Power Plate, on gagne rapidement en force maximale, force explosive, vitesse et endurance.



Les + de la Power Plate :

- Entraînement rapide et intensif
- Brûlage des graisses
- Circulation sanguine
- Effets esthétiques
- Coordination
- Condition physique

2 à 3 séances de 30min / semaine

Tarifs :

- la séance **30 euros**
- la carte 10 séances **250 euros**