

LIA (LOW IMPACT AÉROBIC)



LE LIA EST UNE PRATIQUE SPORTIVE DÉRIVÉE DU STEP. CETTE DISCIPLINE CONSISTE À TRAVAILLER SON AÉROBIE TOUT EN FAISANT DES MOUVEMENTS DANSÉS. C'EST UNE DISCIPLINE CARDIO DONT LE BUT EST DE BRÛLER DES CALORIES ET DE SE DÉFOULER.

AVANTAGES DU LIA

RÉDUIT LE RISQUE DE BLESSURE : CONVIENT AUX PERSONNES CHERCHANT À ÉVITER LES MOUVEMENTS À FORT IMPACT.

AMÉLIORE LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE : OFFRE LES AVANTAGES D'UN ENTRAÎNEMENT CARDIO SANS LES IMPACTS ÉLEVÉS.

ACCESSIBILITÉ : PARFAIT POUR LES DÉBUTANTS, LES SENIORS ET CEUX EN RÉÉDUCATION.

DIVERSITÉ DES MOUVEMENTS : ROUTINE VARIÉE POUR ÉVITER L'ENNUI ET MAINTENIR L'INTÉRÊT.

AMÉLIORATION DE LA FLEXIBILITÉ ET DE LA COORDINATION : LES MOUVEMENTS CONTRÔLÉS AIDENT À AMÉLIORER LA SOUPLESSE ET LA COORDINATION.

Le District Fitness – Votre Aventure Fitness Commence Ici !