

La liste des cours :

Id :1

nom:RPM

duree :45

intensite :moyenne

bienfaits :Amélioration de la condition cardio-vasculaire, augmentation du métabolisme (calories brûlées au repos). Tonifie et sculpte les hanches, jambes et fesses. Libère des endorphines, apporte un sentiment d'euphorie naturelle. Brûle jusqu'à 675 calories par

image :bc1fd20353d0531646244dd7d1a7381c.jpg

---

Id :2

nom:Grit

duree :30

intensite :haute

bienfaits :Amélioration de la puissance cardio-vasculaire. Explosivité et tonicité musculaire. Affiner et tonifier la silhouette. Améliorer la force et développer la masse musculaire Brûle jusqu'à 700 calories par cours.

image :d36560ad8db4eea8c2d933cf903352e1.jpg

---

Id :4

nom:BodyBalance

duree :50

intensite :faible

bienfaits :Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture. Améliore la souplesse et la mobilité articulaire. Relâchement des tensions physiques et mentales. Brûle jusqu'à 390 calories par cours.

image :88cd71ae3f1377a882719361d8ae81cf.jpg

---

Id :5

nom:box

duree :45

intensite :moyenne

bienfaits :dhjsud

image :d58ed328e5f341fb309b4dafc9fb85da.jpg

---

Id :7

nom:BOX

duree :40

intensite :Haute

bienfaits :Amelioration

image :box.jpg

---

Id :9

nom:boxx

duree :20

intensity :haute

bienfaits :amelioration

image :box.jpg

---

Id :11

nom:RPMMM

duree :10

intensity :faible

bienfaits :abcde

image :C:\Users\USER\Desktop\PhotoPIDEV

pm-mills-800x534-1.jpg

---