



## LES MILLS BODYVIVE™ ACTIVE

### NOUVEAU CONCEPT LES MILLS POUR FAIRE DU SPORT TONIQUE EN DOUCEUR

**BODYVIVE ACTIVE** est un cours vraiment complet qui convient à tous ceux qui souhaitent un cours dynamique à pratiquer à son rythme. Bénéficiant des dernières données en matière de résultats sportifs, il mixe judicieusement le Cardio, la Force Fonctionnelle et le travail du Core\*. Dans une ambiance de folie et motivante, où le challenge reste accessible et partagé, on sculpte le corps et on brûle les calories. Idéal pour faire du sport une activité de plaisir et efficace !

#### BODYVIVE ACTIVE est à la hauteur de ses promesses :

##### LA MAJORITÉ DU TEMPS DE TRAVAIL SE FAIT DEBOUT !

Rendement musculaire et dépense calorique plus importants. Au-delà des bénéfices esthétiques, la forme au quotidien est renforcée. Pour cela, on utilise soit le poids du corps, soit un Tubing, soit les deux.

##### LE CROSS TRAINING EST ATTRACTIF POUR LES DÉBUTANTS

Entraînement simple, varié, adaptatif et efficace. Le Cross Training est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale.

##### COURS ACCESSIBLE À TOUS AVEC DU CHALLENGE POUR CHACUN

Les séquences de mouvements sont très simples. Le but est de rentrer profondément dans l'exercice pour en retirer tous les bénéfices. Cette simplicité permet la sensation de réussite rapide ainsi que l'engagement musculaire qui engendre les résultats.

##### LE CARDIO UTILISÉ EST LE LOW IMPACT

Avec une multitude de variations de run, jumps, rebonds, plyométrie, que chacun choisit de faire ou non. Beaucoup de participants retrouvent le plaisir de sauter, de courir, trouvent ou retrouvent leur agilité et le contrôle de leur corps dans l'espace.

##### LE FITNESS DU XXI SIÈCLE EN 5 POINTS

- **UNE VISION : RENDRE LES GENS AMOUREUX DU SPORT ET POUR LONGTEMPS**
- **BASÉ SUR DES DONNÉES SCIENTIFIQUES, PLUS AXÉ SUR LES RÉSULTATS**
- **CONSTRUIT EN CROSS TRAINING SUR 45' OU 55' (MIX DE 3 TYPES D'ENTRAÎNEMENT : CARDIO/FORCE FONCTIONNELLE/CORE)**
- **LA MUSIQUE FAIT PARTIE DE L'ENTRAÎNEMENT : DANCE, POP, POP ROCK, GROOVE**
- **UN CHALLENGE « PERSONNALISÉ » : CHACUN CHOISIT L'INTENSITÉ DE SON ENTRAÎNEMENT**



##### LE CORE\* EST TRAVAILLÉ DU DÉBUT À LA FIN DU COURS

En tant que stabilisateurs de la colonne et du bassin, les muscles du centre du corps (abdos, fessiers, dorsaux) s'activent à chaque mouvement, que ce soit dans une activité du quotidien ou sportive, soit pour protéger, soit pour générer de la force. Reproduire des séquences de mouvements fondamentaux – plier, s'étirer, twister, se pencher, courir, tirer et bien d'autres – est essentiel pour diminuer le risque de blessures et garder son potentiel de santé si ce n'est le développer.

BODYVIVE ACTIVE bénéficie des dernières recherches sur le Core pour inclure dans ses cours les plus efficaces des exercices pour les abdos, que ce soit en intégration pour leur force et en isolation pour leur finition musculaire.

##### LA MUSIQUE FAIT PARTIE DE L'EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

C'est une source d'énergie, de tonus, de plaisir qui diminue la perception d'intensité. Le rendement musculaire s'en trouve augmenté : on s'entraîne plus dur sans s'en rendre compte ! En BODYVIVE ACTIVE, la musique est tendance sans être pointue, rock sans être agressive, groove sans être mièvre.

*\* Le Core Training sollicite la sangle abdominale, les muscles du dos et les fessiers pour améliorer la stabilité du corps, la mobilité et réduire le risque de blessure.*

Adapter l'entraînement à son niveau de forme ou à son désir du moment. La chorégraphie, le choix des exercices, le niveau de complexité, l'énergie de la musique... tout est fait pour que chaque participant choisisse l'intensité de son entraînement.

Plus d'infos : [www.clublesmills.com/bodyvive](http://www.clublesmills.com/bodyvive)

Vidéo : <http://www.youtube.com/watch?v=kDO3xwYpCYY>

#### A propos de Les Mills

LesMills est née d'un concept néo-zélandais créé en 1968 qui consiste à assurer des cours de fitness collectifs sous l'œil bienveillant d'un coach professionnel. Les Mills est aujourd'hui présent dans plus de 90 pays et compte environ 16 000 clubs ce qui en fait la marque référence dans le fitness avec plus de 6 millions de participants chaque semaine.

[www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)