

ESSEINTRICS

Le cours d'ESSEINTRICS est une combinaison de renforcement et d'étirement, une véritable révolution dans le monde du renforcement musculaire.

ESSEINTRICS a été élaboré comme un programme d'entraînement pour sculpter le corps; il change la silhouette du corps. Il contribue à développer un corps ferme, filiforme, avec des muscles forts, toniques et longs, ainsi qu'à amincir les jambes, les hanches, la taille et faire disparaître la "culotte de cheval" et les "ailes de chauves-souris", à aplatir le ventre et à perdre du poids.

Et aussi à

- Développer l'amplitude de mouvement de même que la flexibilité
- Améliorer la posture
- Équilibrer la musculature du corps
- Améliorer l'alignement du corps
- Développer une conscience corporelle
- réduire la douleur chronique
- Retarder les effets de l'âge sur la condition physique (antivieillessement)
- Améliorer les performances sportives
- Favoriser la guérison des blessures et la réhabilitation à la suite d'une opération

