

BODYJAM

C'est quoi ?

BODYJAM™ est un entraînement de 55' proposant les musiques et les mouvements les plus tendances du moment.

C'est fun, cardio et parfait pour tout ceux qui aiment bouger avec passion !

Vous allez brûler des calories, améliorer votre condition physique et apprendre à danser.



Un cours type

Pensez à une école de danse. Le groupe s'échauffe avec des mouvements simples, une partie du corps après l'autre... les épaules...la poitrine... les hanches...Puis, vous apprenez une combinaison simple et excitante qui correspond parfaitement aux musiques les plus 'hots' du moment.

C'est la première phase du cours, la répétition du show. Et bien entendu, la répétition est suivie par une phase de folie comolète, de pure performance et de style...

Le rythme descend un peu au milieu du cours afin de récupérer avant que l'action remonte pour le second pic et de terminer dans l'euphorie totale ! Un cooldown décontracté et sécuritaire vous ramène ensuite sur terre.

Comme tous les programmes Les Mills, un nouveau cours de BODYJAM est lancé tous les trimestres avec des musiques et des chorégraphies différentes : chaque édition a une saveur différente, c'est la particularité du programme, pour vous faire vivre une expérience en phase avec les tendances les plus 'hots' du moment !

Je dois être très coordonné ?

Les chorégraphies BODYJAM sont simples et vous laissent tout le temps dont vous avez besoin pour apprendre les mouvements. Votre instructeur vous aidera pour le style et les pas. Il vous permettra d'atteindre votre maximum !

Et puis après tout, le but est de mettre votre propre style pour vous donner un sentiment de liberté et vous laisser vous immerger dans les sensations associées à la danse. ☺

Que dois-je apporter pour le cours ?

Une serviette et une bouteille d'eau. Portez des vêtements larges et confortables et des chaussures qui vous permettent de faire des torsions et des tours pour vous aider à être plus à l'aise et à retirer le maximum du cours. Vous trouverez des tenues spécifiques BODYJAM sur notre site www.lesmillsboutique.com



Je dois être en forme pour suivre le cours ?

Ce cours est adapté à tous et le niveau d'intensité moyen vous permettra d'être à l'aise quelque soit votre forme.

Quelle fréquence dans la semaine ?

Il n'y a aucune limite, vous pouvez faire autant de BODYJAM que vous voulez par semaine. Ce cours vous donnera la super pêche ! Et puis, tout le monde a envie d'être un danseur...Venez voir pourquoi on parle autant de ce cours !

La prochaine étape ?

Foncez ! Bonne chance pour votre premier cours et si vous voulez plus d'informations, allez-voir un instructeur ou visitez notre site www.lesmills.fr





Que va m'apporter le BODYJAM ?

BODYJAM™ vous donne tous les bénéfices d'un entraînement cardio-vasculaire, y compris la dépense de beaucoup de calories. A certains moments, vous allez même faire monter votre fréquence cardiaque en flèche ! C'est également un super moyen d'améliorer votre coordination grâce à une grande variété de mouvements, de styles et de rythmes différents.

Et surtout, BODYJAM va vous donner l'impression de danser dans un clip vidéo avec les plus grands et vous allez adorer les sensations très fortes liées à cette forme unique d'expression.

BODYJAM
Dance Party



Encore plus **FORT !**

www.lesmills.fr

Libérez votre corps
BODYJAM



BODYJAM