

Cet hiver, sculptez-vous un corps de rêve avec Dance Sculpt®, le nouveau cours du Studio BarreShape

Dance SCULPT®, le nouveau workout imaginé par Géraldine Werner, fondatrice de BarreShape et danseuse depuis l'âge de 10 ans, combine **des chorégraphies faciles à suivre sur une playlist énergique avec des exercices de renforcement musculaire.**

Des pas de base « modern jazz » de faible impact et des déhanchés **qui sollicitent cuisses, mollets et fessiers, renforcent la sangle abdominale et affinent la taille.**

Quelques sauts pour plus de cardio. Pour sculpter un peu plus, des séquences de renforcement musculaire viennent compléter le workout.

C'est fun, ça défoule et on se prend vite pour Beyonce. Idéal pour se lâcher après une journée de boulot.



Les résultats ? Redoutables !
Les calories s'envolent, on gagne en endurance, en force et en souplesse, la silhouette s'allège, les muscles se dessinent.

Vous n'êtes pas habituée à danser ?
Pas d'inquiétude, les chorégraphies, très simples, sont décortiquées **mouvement par mouvement de façon à bien les intégrer.** Et l'ambiance, assurée par la coach BarreShape®, décomplexe !

La cerise sur le workout ?
Un accessoire futuriste venu directement des Etats-Unis et en exclusivité chez BarreShape®, les Dance Bands®: Des bracelets de danse lestés en silicone ajoutent juste assez de poids (350 gr chacun) **pour sculpter le haut du corps en longueur** et augmenter l'effet cardio.



INFOS PRATIQUES

TARIFS : COURS D'ESSAI 20€
COURS À L'UNITÉ 27€
COURS PRIVÉ 90€
FORFAIT MENSUEL EN ILLIMITÉ 240€
FORFAIT MENSUEL 8 COURS 150€
CARTE DE 10 COURS 240€
CARTE DE 20 COURS 460€

STUDIO BARRESHAPE :
86, RUE QUINCAMPOIX - PARIS, 3E
+33(0)1 48 04 79 84
CONTACT@BARRESHAPE.COM
PLUS D'INFOS ET INSCRIPTION SUR
[HTTP://WWW.BARRESHAPE.COM/](http://www.barreshape.com/)