

- BIEN ETRE -

MEL B TOTALLY FITNESS

En septembre, MCS vous propose un tout nouveau programme de fitness pour démarrer la rentrée du bon pied. Coaché par l'ancienne Spice Girl Mel B, vous allez pouvoir vous affiner le corps et l'esprit en regardant Ma Chaîne Sport tous les matins.

Une ancienne Spice Girl pour vous coacher !

Reconvertie dans le fitness, **Mel B** vous proposera des exercices complets de fitness à faire chez vous et développera des séances spécifiques à certains muscles.

Pas besoin d'équipement sophistiqué pour se sculpter un corps de rêve ! Un échauffement sérieux, des étirements après séance, une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une bonne hydratation sont autant d'éléments essentiels au bon déroulement des cours de **Mel B**. L'ex Spice Girl vous prendra en main et vous livrera tous ses conseils physiques et diététiques pour vous permettre d'obtenir des résultats garantis sous 4 à 8 semaines !



MCS vous propose un programme complet en septembre :

SEMAINE 1, DU 06 AU 12/09 : spécial bras

SEMAINE 2, DU 13 AU 19/09 : spécial fesses

SEMAINE 3, DU 20 AU 26/09 : spécial abdominaux

SEMAINE 4, DU 27/09 AU 03/10 : programme complet

VOS SEANCES CHAQUE JOUR A PARTIR DU 06/09 :

Lundi 8h / Mardi 10h / Mer 7h / Jeudi 9h30 / Vend 10h / Samedi 7h et 11h30 / Dim 10h30

