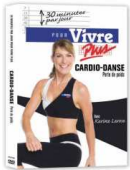

Transformez votre corps et améliorez votre bien-être en seulement 30 minutes par jour!

Reconnue pour motiver les gens à s'entraîner, Karine Larose est fière de vous présenter les 4 premiers DVD de la série « 30 minutes par jour pour Vivre Plus ».

Les DVD contiennent :

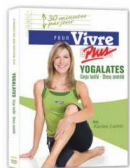
- 30 minutes d'exercices efficaces pour des résultats rapides
- des contenus variés pour une condition physique optimale
- des conseils motivation spécialement conçus pour aider à maintenir un nouveau style de vie actif
- de la musique entraînante pour rendre les séances stimulantes
- une entrevue exclusive avec Karine Larose

Venez découvrir comment améliorer votre forme physique en seulement 30 minutes par jour dans le confort de votre salon sous la guidance de la motivante et sympathique experte de l'entraînement, Karine Larose.



CARDIO-DANSE – Perte de poids avec Karine Larose

- Un entraînement dansant pour vous aider à perdre ces kilos en trop
- Une variété de mouvements tirés de la danse aérobic
- Une musique hyper stimulante



YOGALATES - Corps tonifié – Stress contrôlé avec Karine Larose

- Un entraînement de type fusion entre le Power Yoga et la méthode Pilates au sol
- Tonifiez votre corps tout en développant votre souplesse
- Améliorez votre posture et prenez conscience de votre respiration



VENTRE PLAT – Combo maigrir et raffermir avec Karine Larose

- Méthode par intervalle pour brûler un maximum de calories et tonifiez vos abdominaux en un minimum de temps
- Séance d'exercice dynamique, motivante et entraînante



RAFFERMISSEMENT TOTAL – Bras sculptés–Fesses fermes avec Karine Larose

- Entraînement parfait pour redéfinir l'ensemble de votre silhouette
- Exercice de tonification musculaire pour les jambes, les fesses, les abdominaux, le dos et les bras

En vente dès maintenant dans les magasins participants, les 32 succursales Nautilus Plus et la boutique en ligne de Nautilus Plus <http://magasin.nautilusplus.com>.



On entraîne des résultats