

# RENFO - POUND

Toute l'originalité de cette discipline réside dans de drôles de bâtons : les "sticks" ou "ripstix".

Ces accessoires sont légers et ressemblent à des baguettes de batterie.

Mais ils apportent un vrai plus aux exercices effectués car ils obligent à travailler en rythme et à fond.

Les exercices s'enchaînent à un rythme endiablé, ponctué par le claquement de sticks entre eux ou au sol...

Tous les mouvements effectués sollicitent l'ensemble des muscles de notre corps.



**RENFO :**



**CARDIO :**

