



Femme actuelle

FEMME ACTUELLE
04 MAI 2015

forme
conseil

3 bonnes raisons de se mettre au pole fitness

Notre
expert

Faustine Zézouin,
professeur
de pole dance*



« On peut

on l'a
testé



La nouvelle PowerPlate

Elle dispose d'un plateau plus large et de câbles dynamiques sur les côtés, qui transmettent les vibrations. Top pour réaliser des exos avec résistance : dorsaux, bras... Si on est bien rodée, on peut profiter de 250 programmes à thème (s'affiner, se muscler...) en fonction de ses objectifs et de son niveau, diffusés sur l'écran. Enfin, elle est moins bruyante! www.powerplate.fr.



on l'a
testé



La nouvelle PowerPlate

Elle dispose d'un plateau plus large et de câbles dynamiques sur les côtés, qui transmettent les vibrations. Top pour réaliser des exos avec résistance : dorsaux, bras... Si on est bien rodée, on peut profiter de 250 programmes à thème (s'affiner, se muscler...) en fonction de ses objectifs et de son niveau, diffusés sur l'écran. Enfin, elle est moins bruyante! www.powerplate.fr.