

Fitness Bollywood : une discipline tendance, originale et ludique

Enseignée en Inde et aux Etats-Unis, la discipline est proposée en France à l'initiative de **Bolly Deewani**, avec un programme de **remise en forme 100% Bollywood** dans une **ambiance chaleureuse**.



© OPDC pour Bolly Deewani



BOLLYAEROBIC

Entre le **fitness** et la **danse indienne**, le BOLLY AEROBIC® est une discipline unique, qui procure un véritable moment de plaisir et de joie, le tout en faisant du sport sans même y penser. Une séance de BOLLY AEROBIC permet de travailler la **résistance cardiaque**, d'améliorer la **coordination**, et de découvrir les mouvements de danse indienne. Très **cardio** et **ludique**, elle assure un entraînement sportif intense dans une **ambiance conviviale** au son de la musique indienne. Des chorégraphies endiablées pour s'évader du quotidien vers des cultures **exotiques** !



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

Des cours de Renforcement Musculaire sont aussi proposés sur un fond de **musique indienne**, pour le plus grand bonheur des muscles. Ces cours permettent de **tonifier le corps** et d'améliorer le maintien corporel, ainsi que l'endurance musculaire.

7 cours par semaine à Paris

Faire du sport en s'amusant, **Bolly Deewani** prend le pari avec 7 cours par semaine répartis dans plusieurs arrondissements de la capitale. Les cours sont **accessibles à tous**, débutants en fitness comme en danse. Les professeurs sont à l'écoute de chacun et font évoluer le niveau au fur et à mesure des séances.

Les cours sont enseignés par des professionnels du fitness **diplômés d'Etat**, et sont structurés de façon à préparer l'effort par des échauffements spécifiques, puis se terminent par des étirements ciblés.

Le public est multiculturel et de tout âge, car le **cinéma indien** se projette aujourd'hui un peu partout dans le monde et fait des adeptes de plus en plus nombreux.

Un **cours d'essai** par personne est **offert** pour chaque discipline.

Contact

Alexa Kriegel, Directrice des activités culturelles et sportives de **Bolly Deewani**

- e-mail: alexa.bolly@gmail.com
- Mobile: 06 61 49 56 79
- Sites internet: www.fitnessbollywood.com et www.bollydeewani.com