



Niveaux Hot Iron

Pour tout niveau Cette offre ne nécessite aucun niveau particulier et est ouverte à toute la communauté des sports universitaires.

N1 Ce niveau est particulièrement adapté aux débutants qui n'ont jamais ou rarement utilisé des haltères.

N2 Cette offre s'adresse aux participants qui ont déjà une expérience du Hot Iron ou d'autres entraînements similaires avec des haltères et qui maîtrisent les techniques de base.