

Vous rêvez d'être rayonnante et sexy, d'arborer des courbes séduisantes et de décupler votre plaisir en amour ? Suivez sans plus attendre la méthode Tigerobics® ! Mieux dans votre corps, vous goûterez à la joie de développer la gestuelle souple et douce d'une tigresse.

## Sexy – et comment !

Un corps sexy grâce à un programme très spécial .....	5
La contraction magique .....	6
La méthode Tigerobics® .....	8
La contraction de base au quotidien .....	10

## La magie commence

Tigerobics® – La méthode pour un nouvel érotisme .....	13
Les exercices mentaux .....	14
Échauffement pour les débutantes .....	16
Les exercices de renforcement pendant les trois premières semaines .....	18
Travail ciblé de la contraction de base .....	20
Étirements et relaxation .....	24
Le premier programme d'entraînement .....	26

## On continue

Ce qui vous fait du bien .....	29
Les exercices mentaux – Deuxième étape .....	30
Échauffement pour les sportives avancées .....	32
Des épaules sexy et des hanches fines .....	34
Une taille fine et un ventre ferme .....	36
La contraction de base parfaite .....	38
Étirements et relaxation – Le retour .....	42
Le programme d'entraînement pour les sportives avancées .....	44



Sexy – et comment ! 4



La magie commence 12

On continue 28

