

## **L.I.A**

Signifie « Low Impact Aérobie », c'est-à-dire de l'aérobie de faible impact.

Tout en étant moins traumatisant au niveau articulaire et vertébral, le LIA reste cependant très efficace sur le plan du travail cardio-respiratoire.

Il existe différents cours de LIA comme par exemple, le LIA Funk, le LIA Salsa...La principale caractéristique du LIA réside dans le fait que le pratiquant doit toujours conserver un pied en contact avec le sol, pas de saut de jogging, uniquement des déplacements marchés, accompagnés de mouvements de bras pour un public confirmé.