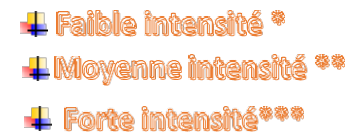


# Descriptif des cours



## BIEN-ÊTRE



**\*GYM DOUCE :** Cours de bien-être, vous enchaînez les postures pour atteindre un état d'harmonie globale.

**\*PILATES :** Ce cours collectif suit la méthode Pilate qui est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Vous atteindrez un bien-être global, où le corps et l'esprit ne font qu'un.

**\*YOGA :** L'objectif du yoga est d'obtenir une plus grande souplesse et une certaine fluidité dans le but de se relaxer. Il permet d'évacuer les tensions du quotidien tout en renforçant l'intégralité du corps. C'est le cours idéal pour ceux qui souhaitent pratiquer en douceur.

**\*STRETCHING :** Cours de gymnastique douce qui vise à assouplir les muscles de votre corps et à étirer l'ensemble de votre organisme. Deux objectifs principaux : l'assouplissement et la relaxation.

**\*POWER YOGA :** cours de yoga moderne et plus dynamique.

## FORCE



**\*\*C.A.F :** Cuisses-Abdos-Fessiers est un cours qui va renforcer et tonifier le centre et bas du corps. La ceinture abdominale (ventre et taille), le fessier ainsi que les jambes sont sollicités. C'est le cours idéal pour les personnes qui souhaitent affiner et tonifier leur silhouette.

**\*\*T.B.C :** Total Body Conditionning. Cours cardio et renforcement musculaire pour sculpter et tonifier votre corps.

**\*SPECIAL DOS/ ABDOS:** cours de renforcement musculaire basé sur un travail dorsal et abdominal.

**\*\*\*PUMP :** Cours de renforcement musculaire avec barres chargées et sur le rythme de la musique.

**\*\*BODY SCULPT:** Le Body Sculpt, la discipline qui nous promet une silhouette tonique. Rencontre du step et du Body Pump, le Body Sculpt est une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training.

**\*\*FLASH ABDOS :** séance de renforcement musculaire centrée sur le travail de la sangle abdominale.

## TRAINING



**\*\*T.R.X :** Cours autour de l'utilisation du TRX (Total Resistance Exercise). Le suspension Training TRX est un système de sangles en suspension accrochées à un point d'ancrage qui permet un travail au poids du corps.

**\*\*\*BOXE TRAINING :** Le principe : des entraînements physiques qui allient cardio (hiit) et renforcement musculaire à l'aide d'exercices et mouvements typiques de la boxe anglaise.

**\*\* CIRCUIT TRAINING EN SALLE :** Ce type de **circuit** alterne 1 à 2 séries d'exercices de résistance avec de brèves séries d'exercices cardio d'une durée de 30 secondes à 3 minutes.

## CARDIO



**\*\*PILOXING :** Cours qui associe des mouvements de boxe, de danse et de pilâtes, le tout sur une musique entraînante, avec des mouvements chorégraphiés pour le côté ludique. Brûlez un maximum de calories, muscliez l'ensemble de votre corps de façon harmonieuse, travaillez votre cœur et gagnez en endurance.

**\*\*L.I.A :** Le Low Impact Aerobic est un cours de cardio-training chorégraphié, mélangeant l'aérobie et le fitness ; avec des cours enchaînements sans impacts, sauts, ni courses.

**\*\*\*BIKING :** Cours intérieur de vélo. Sur une playlist dynamique, vous alternez le travail de force et de vitesse pour tonifier et sculpter le bas du corps. Sortez de votre zone de confort pour affronter les montées, les plats, descentes, sprint et contre la montre !

**\*\*\*CARDIO BOXE :** cours de cardio en enchaînement des mouvements de boxe.

**\*\*STEP :** faire des pas différents par leur forme et par leur rythme sur une marche sur une plateforme rectangulaire. La marche est de hauteur réglable et antidérapante.

**\*\*\* H.I.I.T :** L'entraînement fractionné à haute intensité ou HIIT (High-Intensity Interval Training) est une forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré.

