

DESCRIPTIF DES COURS FITNESS

- **Pilates :**
Renforcement des muscles profonds avec ou sans matériel. Travail postural pour tous les niveaux.
- **Méditation :**
Aide à la concentration, détente et relâchement musculaire.
- **Sophrorelax :**
Méditation sur le corps. Aide à réguler les stress. Pour tous les niveaux.
- **Stretch :**
Etirements en musique. Pour tous les niveaux.
- **Yoga :**
Etirements et postures pour se détendre. Pour tous les niveaux.
- **Abdos :**
15 mn d'exercices d'abdominaux.
- **BlueBall :**
Travail d'équilibre et de renforcement musculaire avec différentes tailles de ballons. Pour tous les niveaux

- **CAF :**
Travail des cuisses, abdos et fessiers. Pour tous les niveaux
- **Circuit :**
Rythme moyennement intense sur différents ateliers. Pour tous les niveaux.
- **Step :**
Enchaînements de pas chorégraphiés sur un step. Pour tous les niveaux.
- **Bodypump :**
Musculature en musique avec barres et disques. Pour tous les niveaux.
- **Bootcamp :**
Renforcement musculaire dans l'esprit commando/militaire.
Très intense.
- **Combat :**
Enchaînements de mouvements d'arts martiaux. Très intense. Pour tous les niveaux
- **Bodyattack :**
Très cardio avec des mouvements d'aérobic et puissance, beaucoup d'impacts.

- **RPM :**
Cours sur un vélo avec résistances et en musique. Très cardio.
- **Boxe :**
Véritable cours de boxe avec gants et pao. Très intense et cardio. Pour tous les niveaux.
- **Dancehall :**
Apprentissage d'une chorégraphie, développe la coordination et la mémoire
- **Zumba :**
Danse sur différents univers latino et afro. Pour tous les niveaux.