

Descriptif des cours Fitness

Pilates : Renforcement musculaire profonds avec ou sans matériel. Travail postural pour tous niveaux.

Pilates Fusion : Mélange de yoga, pilates et dance classique.

Méditation : Aide à la concentration, détente et relâchement musculaire.

Sophro : Méditation sur le corps. Aide à réguler le stress, à dormir. Pour tous niveaux.

Yoga : Etirements et postures pour se détendre. Gagner en souplesse. Pour tous niveaux.

Yoga tonic : Yoga avec enchainement de mouvements plus soutenu. Niveau intermédiaire.

Mobilité : Travail avec accessoire (exemple : rouleaux) en automassage et gagner en souplesse. Pour tous niveaux.

Stretch : Etirements en musique. Pour tous niveaux.

Tai Chi : Enchainement de mouvements lents et zen.

Abdos : 15min exercices d'abdominaux.

Blue Ball : Travail d'équilibre et de renforcement musculaire avec différents ballons. Pour tous niveaux.

CAF : Renforcement musculaire de cuisse abdos et fessier. Tous niveaux.

Step : Enchainements de pas chorégraphiés sur un step. Pour tous niveaux.

CoreTraining : Travail tout le corps en 30 min avec disques et élastiques. Tous Niveaux

Body Pump : Musculation en musiques avec barres et disques.

Combat : Enchainements de mouvements chorégraphiés inspiré des arts martiaux très intense.

Body Attack : Cours très cardio avec mouvements aerobic et de puissance. Beaucoup d'impacts.

RPM : Cours de vélo en musiques avec de la résistance, très intense.

Cross Training : Entrainement musculaire et cardio avec matériel. On apprend à utiliser le petit matériel de musculation.

Boxe : Véritable cours de boxe avec gants et pao. Très intense

Dance hall : Apprentissage d'une chorégraphie, développe la coordination et la mémoire.

Zumba : Danse sur différents univers latino et afro. Pour tous niveaux.