

## Descriptif des cours Fitness

**Pilates** : Renforcement musculaire profonds avec ou sans matériel. Travail postural

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

**Sophro** : Méditation sur le corps. Aide à réguler le stress, à dormir.

**Yoga** : Etirements et postures pour se détendre. Gagner en souplesse.

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

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

**Stretch** : Etirements en musique.

**Tai Chi** : Art martial chinois, gymnastique de santé à dimension spirituel.

**Qi gong** : Enchainement de mouvements de TAI CHI.

**Corps & Esprit** : Différents ateliers basés sur le lien entre le corps et l'esprit.

**Abdos** : 15min exercices d'abdominaux.

**Blue Ball** : Travail d'équilibre et de renforcement musculaire avec différents ballons.

**CAF** : Renforcement musculaire de cuisse abdos et fessier.

**STEP** : Enchainements de pas chorégraphiés sur un step.

**CXWORX** : Travail les muscles posturaux en 30 min avec disques et élastiques.

**Body Pump** : Musculation en musiques avec barres et disques.

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

**SPRINT** : Entrainement par intervalle de haute intensité sur vélo durant 30 min.

**Body Attack** : Cours 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.

**Djembel** : Danse fun sur des musiques affro.

**Zumba** : Danse sur différents univers latino et afro.

**Zumba Strong** : Mouvements cardios et plio en synchronisation sur une musique fun.