



NOS COURS COLLECTIFS



GYM DOUCE : Cours destiné à un public sénior et/ou débutant. Travail de coordination, d'équilibre et de renforcement musculaire (petit matériel).

YOGA : Enchaînement d'un ensemble de postures et d'exercices qui vise à apporter un bien être physique et mental.

PILATES : Gym douce alliant respiration profonde et mouvements lents, qui vise à renforcer les muscles posturaux. (2 niveaux : débutant / avancé)

ABDOS / STRETCH : Début du cours basé sur un travail de renforcement de la sangle abdominale. 2^{ème} partie du cours est dédiée aux étirements.

PUMP : Cours de renforcement musculaire complet avec barre. Travail de tous les groupes musculaires. Dos, Bras, Jambes... Ici on vient lever du poids !

CAF : Cours de renforcement qui consiste à travailler la zone Cuisses Abdos Fessiers. Accessible à tous.

BIKE : Cours de vélo chorégraphié sur des musiques endiablées. Accessible à tous. Ici on se défoule, on s'amuse et on transpire !

STEP : Cours cardio-vasculaire qui consiste à réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas sur le STEP.

CARDIO BOXE : Cours cardio-vasculaire chorégraphié à forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux (boxe, karaté,...)

ZUMBA : Cours dansé chorégraphié qui s'inspire principalement des danses latines (salsa, reggaeton, merengue...)

CIRCUIT : Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec peu de récupération.

HYCROSS : Cours HYBRIDE. Enchaînement d'exercices fonctionnels (pousser, tirer, lancer) combinés avec du cardio (vélo, course à pied, rameur...)



MÉTHODE DOUCE



RENFORCEMENT



CARDIO



CARDIO et RENFO