



# 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.

**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.

**TRX** : Cours de renforcement musculaire avec sangles. Ici on travaille tous les muscles au poids de corps

**BODY SCULPT** : Cours de renforcement musculaire complet (haut du corps, bas du corps, abdos) avec petit matériel. Ballons, élastiques, haltères...

**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. (2 niveaux : débutant ou avancé).

**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.

**BOXING** : Entraînement inspiré de la BOXE avec sacs de frappe. Intensité élevée. Cardio et renfo.

 MÉTHODE DOUCE

 RENFORCEMENT

 CARDIO

 CARDIO et RENFO