



# COURS PROPOSÉS

## DANSE :

**ZUMBA®** : COURS CHOREGRAPHIE QUI S'INSPIRE PRINCIPALEMENT DES DANSES LATINES SALSA, MERENGUE, CUMBIA, REGGAETON...

**BODY SHAKE** : MIX ENTRE CHOREGRAPHIE SUR MUSIQUES LATINES ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## SE RENFORCER EN DOUCEUR :

**PILATES** : MÉTHODE "DOUCE" : PLACEMENT PRÉCIS, MOUVEMENTS LENTS, RESPIRATION PROFONDE, QUI VISE À RENFORCER LES CHÂÎNES PROFONDES DU CORPS. L'OBJECTIF EST DE RAMENER LE CORPS DANS UN ALIGNEMENT IDÉAL (NIVEAU 1 ET NIVEAU 2)

**YOGALATES** : MÉLANGE D'EXERCICES PILATES ET DE POSTURES DE YOGA POUR ASSOULPIR LES ARTICULATIONS, RENFORCER LE CENTRE, CHERCHER UN MEILLEUR ALIGNEMENT CORPOREL ET DÉVELOPPER UN ÉQUILIBRE ET UN ANCRAGE PLUS STABLE

**GYM DOS** : TRAVAIL AXÉ SUR LE BIEN ÊTRE DU DOS : RENFORCEMENT, STRETCHING ET RELAXATION

**GYM POSTURALE** : RENFORCEMENT VISANT À AMÉLIORER SA POSTURE ET PRINCIPALEMENT LE CENTRE DU CORPS

**GYM DOUCE** : ACTIVITÉ AMÉLIORANT LA FORME PHYSIQUE ET OFFRANT BIEN ÊTRE AU CORPS ET À L'ESPRIT

**STRETCHING** : EXERCICES D'ÉTIREMENT ET D'ASSOULPISSEMENT

**BODYART®** : ENTRAÎNEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT COMBINANT LA FORCE, LA SOUPLESSE, LE CARDIO ET LA RESPIRATION. IL S'INSPIRE DE LA MÉTHODE CHINOISE YIN & YANG, DES MOUVEMENTS DU YOGA & DU PILATES®

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO :

**CARDIO BOXING** : COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO SUR DES MOUVEMENTS DE BOXE, KARATE.... SUR DES RYTHMES ENDIABLÉS

**BODY SCULPT** : RENFORCEMENT DE TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES

**CAF** : (CUISSES ABDOS FESSIERS) MUSCULATION DU BAS DU CORPS

**ABDOS STRETCH** : TRAVAIL INTENSIF UNIQUEMENT CENTRÉ SUR LES ABDOS + STRETCHING

**BODY CARDIO** : TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DU CORPS ALTERNANT RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ACTIVITÉ CARDIO

**CIRCUIT TRAINING** : COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO EN CIRCUIT

**SWISS BALL** : GYM AVEC BALLON. PERMET DE MUSCLER LE DOS ET LES ABDOS, DE TRAVAILLER LA CONCENTRATION ET L'ÉQUILIBRE

**STRONG Nation™** : ASSOCIE DES SÉQUENCES D'ENTRAÎNEMENT AU POIDS DU CORPS, DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO AU RYTHME DE LA MUSIQUE

**BODY BARRE** : COURS VISANT À RENFORCER ET À SCULPTER L'ENSEMBLE DU CORPS, SE PRATIQUE AVEC BARRE CHARGÉE OU À VIDE

**FULL ATTACK** : COMBINAISON DE MOUVEMENTS ATHLÉTIQUES (COURSE, FLEXIONS, SAUTS) AVEC DES EXERCICES DE FORCE (POMPES, SQUATS) EN MUSIQUE

