



COURS PROPOSÉS



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 (TOUS NIVEAUX)

YOGA : POSTURES DE YOGA VISANT À 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 MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS

MOBILITE/GYM POSTURALE : RENFORCEMENT VISANT À AMÉLIORER SA POSTURE ET TRAVAILLER L'AMPLITUDE ARTICULAIRE, AYANT POUR OBJECTIF DE DETENDRE LE CORPS ET AIDER AU MOUVEMENT

GYM DOUCE : ACTIVITÉ AMÉLIORANT LA FORME PHYSIQUE DE TOUT LE CORPS EN DOUCEUR

STRETCHING : EXERCICES D'ÉTIREMENT ET D'ASSOULPISSEMENT QUI VISENT À AMÉLIORER LA SOUPLESSE

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 :

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

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, HAUT ET BAS DU CORPS

CAF : (CUISSES ABDOS FESSIERS) RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU BAS ET DU CENTRE DU CORPS

ABDOS STRETCHING : TRAVAIL CENTRÉ SUR LES ABDOS AVEC UNE PARTIE AXÉE SUR LES ÉTIREMENTS

BODY CARDIO : TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DU CORPS ALTERNANT RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ACTIVITÉ CARDIO DE MOYENNE ET HAUTE INTENSITÉ

CIRCUIT TRAINING : COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO, EN CIRCUIT, VISANT À AMÉLIORER SON ENDURANCE CARDIO VASCULAIRE

PILATES BALL : GYM AVEC BALLON VISANT À 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 SELON LE NIVEAU)