



COURS PROPOSÉS

SE RENFORCER EN DOUCEUR :

PILATES : MÉTHODE "DOUCE" - SE PRATIQUE SUR UN TAPIS AVEC OU SANS MATERIEL. 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 - UN COURS ACCESSIBLE À TOUS

PILATES® FITNESS/BALL : SE PRATIQUE SUR UN TAPIS AVEC OU SANS MATERIEL. TRAVAIL DES MUSCLES PROFONDS (VENTRE ET COLONNE VERTÉBRALE), DE L'ÉQUILIBRE MUSCULAIRE, DE L'ASSOULISSEMENT, DES ARTICULATIONS ET DE LA RESPIRATION

YOGA : POSTURES DE YOGA VISANT À ASSOULIR LES ARTICULATIONS, RENFORCER LE CENTRE, CHERCHER UN MEILLEUR ALIGNEMENT CORPOREL ET DÉVELOPPER UN ÉQUILIBRE ET UN ANCRAGE PLUS STABLE

FASCIA ET YOGA : UNE VISION DU YOGA INTÉGRANT LES TRAVAUX LES PLUS RÉCENTS SUR LE FASCIA ET LE SYSTÈME NERVEUX - UN COURS ACCESSIBLE A TOUS - DÉTENTE GARANTIE

GYM DOS : TRAVAIL AXÉ SUR LE BIEN ÊTRE DU DOS – RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS

BODYART® : CONCEPT HOLISTIQUE BASÉ SUR LA MÉTHODE CHINOISE EN SYNERGIE AVEC LE MENTAL ET EN S'INSPIRANT DU YOGA. TRAVAIL DU CORPS ET DE L'ESPRIT COMBINANT L'ÉQUILIBRE, LA SOUPLESSE ET LA RESPIRATION

MOBILITE/MOBILITY : EXERCICES 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/ÉTIREMENTS : EXERCICES D'ÉTIREMENTS ET D'ASSOULISSEMENTS QUI VISENT À AMÉLIORER LA SOUPLESSE

ABDOS STRETCHING : TRAVAIL CENTRÉ SUR LES ABDOS INCLUANT UNE PARTIE DU COURS AXÉE SUR LES ÉTIREMENTS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO :

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

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

BODY SCULPT/RENFORCEMENT MUSCULAIRE : RENFORCEMENT DE TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES, LE HAUT ET LE BAS DU CORPS

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

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

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 UNE BARRE CHARGÉE (OU A VIDE SELON LE NIVEAU)

STEP : COURS CHORÉGRAPHIÉ SUR UNE « MARCHE » (STEP) VISANT À AMÉLIORER LE CARDIO ET LA COORDINATION AU RYTHME DE LA MUSIQUE