

DESCRIPTIF DES COURS



COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Total Body : Cours axé sur un travail de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, avec petit matériel (Haltères, élastibands, barres...) et/ou au poids de corps.

Cuisses Abdos Fessiers : Même chose de le Total Body mais basé sur le bas du corps

Abdo Killer : Cours basé uniquement sur les abdos.



COURS CARDIO :



est l'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.



est un mélange de danse et de fitness accessible à tous inspiré de musique latine.

Step : Cours aérobique avec l'utilisation d'un step.

Step dance : Cours dansé avec l'utilisation d'un step.

Fitness game : Multiples sessions de cardio sous forme d'entraînement individuel et de jeux.



COURS RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO:

Mix renfo cardio : Cours partagé en 2, avec une partie musculaire, et une partie à impact.

Circuit machines : Enchaînement de différentes machines, musculation et/ou cardio.

Circuit training : Enchaînement de différents exercices sous forme de circuit.

Circuit personnalisé : Circuit machine établi en fonction des recherches de chacun.

CROSSTRAINING : Combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.



COURS DE FAIBLE INTENSITÉ :

Gym Posturale : Technique douce où l'on travail équilibre, proprioception et renforcement des muscles profonds.

Fit Ball : Cours de renforcement musculaire doux avec l'utilisation différents ballons (Swiss ball, ballon de paille...)

Stretching : Dans une atmosphère calme et détendue nous travaillons la souplesse grâce à différents exercices d'assouplissement.

