

ADO'S MOOVE (10-13 ANS & 14-17 ANS) RYTHME MODÉRÉ

Cours spécifique pour les adolescentes. Cours dynamique dont le contenu est basé sur de la condition physique, parcours et jeux sportifs, il permet de se dépenser avec plaisir.



BODY RING RYTHME INTENSIF

En cercle et basé sur le rythme de la musique, alternance de travail cardio, renforcement musculaire mobilité et équilibre. Il se termine par 10 mn d'étirements et une relaxation. Accessible à tous les publics sans pathologie particulière. Le cours change une fois en milieu d'année.

CAF - CUISSES, ABDOS, FESSIERS RYTHME MODÉRÉ

Cours de renforcement sur trois groupes musculaires ciblés.

Travail en endurance et intensif sur chaque muscle.

CARDIO BOXE RYTHME INTENSIF

Cours inspiré de la boxe. Enchaînement de coups de poing et de pied sur un rythme soutenu.

Travail cardiorespiratoire et renforcement.

CARDIO DYNAMIQUE RYTHME INTENSIF

Cours mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire.

Travail avec charge en endurance

CARDIO HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) RYTHME INTENSIF

Cours qui combine travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire sur de courte durée à très haute intensité, le but est de travailler sur des efforts courts et répétés en favorisant la dépense énergétique.

CARDIO MOOVE RYTHME INTENSIF

Cours qui combine : répétitions enchaînements cardiorespiratoire et renforcement musculaire avec peu de repos.

CARDIO RENFO RYTHME MODÉRÉ

Cours mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire.

Travail avec charge en endurance.

CROSS' TRAINING RYTHME MODÉRÉ

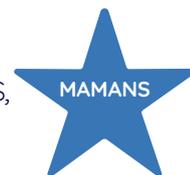
Entraînement basé sur le croisement de plusieurs techniques sportives.
Travail musculaire et cardiorespiratoire en haute intensité.

FITNESS DANSE RYTHME INTENSIF

Cours mélangeant chorégraphie de danse et pas de fitness. Chorégraphies rythmées et enchaînées, travaillées pendant environ 6 semaines.

FITNESS MAMAN RYTHME MODÉRÉ

Cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le but est de tonifier le corps, notamment post-accouchement suite à grossesse ou pendant les deux premiers trimestres de la grossesse.



GYM DÉTENTE RYTHME MODÉRÉ

Cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le but est d'entretenir la masse musculaire, l'endurance cardiorespiratoire. Gym tonique pour publics jeunes seniors



GYM SANTÉ RYTHME DOUX

Cours basé sur la reprise du sport en douceur ou destiné à des personnes qui ont peu d'activité physique. Mouvements doux et variés - Travail de coordination, de mémorisation, de latéralisation et d'équilibre.

PILATES RYTHME DOUX

Cours basé sur le maintien de la colonne vertébrale et le renforcement du corps en douceur. Travail des muscles en profondeur avec rééquilibrage de la masse musculaire. Apprentissage des mouvements de base et de la respiration.

RENFORCEMENT DOUX RYTHME DOUX

Cours de renforcement de l'ensemble des muscles du corps : haut, bas du corps et étirements. Travail de courte durée avec charge.

RENFORCEMENT DYNAMIQUE RYTHME MODÉRÉ

Cours de renforcement de l'ensemble du corps : haut, bas du corps et étirements. Travail avec charge en endurance.

STRETCHING RYTHME DOUX

Cours basé sur les étirements musculaires. Travail sous forme de répétitions qui visent l'assouplissement du corps, travail sur la respiration et la détente.

TRAINING HOMME RYTHME MODÉRÉ

Cours basé sur un circuit d'endurance et de force musculaire. Présenté sous forme d'ateliers mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Bonne alternative à la musculation.

