

DESCRIPTIF COURS LAETITIA FORME 2017-18

<i>Intitulé</i>	<i>Descriptif</i>	<i>Intensité</i>	<i>Formule / public spécifique</i>
ADO'S MOOVE <i>NOUVEAU</i>	Cours spécifique pour les adolescents de 11 à 17 ans. Cours dynamique dont le contenu est basé sur de la danse, de la condition physique (renforcement, jeux) il permet de se dépenser avec plaisir.	rythme modéré à soutenu	Réservé public adolescents
CARDIO MOOVE	Cours qui combine : répétitions enchainements cardiorespiratoire et renforcement musculaire .peu de repos.	rythme soutenu	
Gym posturale	Cours basé sur le maintien de la colonne vertébrale et le renforcement du corps en douceur. travail des muscles en profondeur avec tenue de postures longues. Cours doux, sans charge	Rythme doux	
Training collectif <i>NOUVEAU</i>	Adapté pour les hommes et les femmes. travail d'endurance cardiorespiratoire et de renforcement musculaire sous forme d'ateliers individuels	Rythme soutenu	Pour abonnement hommes,cours collectifs et cartes
Renforcement doux	Cours de renforcement de l'ensemble des muscles du corps : haut, bas du corps et étirements. Travail avec charge de courte durée	rythme modéré	
Stretching	Cours basé sur les étirements musculaires. Travail sous forme de répétitions qui visent l'assouplissement du corps, travail sur la respiration et la détente.	Rythme doux	
Renforcement dynamique	Cours de renforcement de l'ensemble du corps : haut, bas du corps et étirements. Travail avec charge en endurance	rythme élevé	
Cuisse-Abdos-Fessiers	Cours de renforcement sur trois groupes musculaires ciblés. Travail en endurance et intensif sur chaque muscle.	Rythme élevé	
Cardio-dynamique	Cours mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Travail avec charge en endurance	rythme élevé	
Fitness danse	Cours mélangeant chorégraphie de danse et pas de fitness. Chorégraphies rythmées et enchainées, travaillées pendant 6 semaines environ d'affilées	Rythme modéré à soutenu selon les sessions	
Training homme	Cours basé sur un circuit d'endurance et de force musculaire. Présenté sous forme d'ateliers mêlant travail	rythme modéré à soutenu	Réservé aux hommes tarif spécifique

	cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Bonne alternative à la musculation.		
Fitness Maman	Cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le but est de tonifier le corps, notamment post-accouchement suite à des grossesses ou pendant les deux premiers trimestres de la grossesse. Accessibles aux femmes sans enfants également	rythme modéré	Réservé aux femmes. Avec système de garde (formule à l'étude)
Gym détente	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	Rythme modéré	Public jeunes seniors
Gym Santé <i>NOUVEAU</i>	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	rythme doux	Public sédentaire ou rééducation Post-opératoire ou seniors