

DESCRIPTIF COURS LAETITIA FORME 2018-19

<i>Intitulé</i>	<i>Descriptif</i>	<i>Intensité</i>	<i>Formule / public spécifique</i>
ADO'S MOOVE 10-13 ans	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.	rythme modéré à soutenu	Réservé public adolescentes
ADO'S MOOVE 14-17 ans	Cours spécifique pour les adolescentes. Cours dynamique dont le contenu est basé sur de la condition physique, parcours et travail de l'endurance il permet d'améliorer sa condition physique et de se dépenser avec plaisir.	rythme modéré à soutenu	Réservé public adolescentes
TRAINING ADO 12-17 ANS	Cours spécifiques pour les adolescents. Cours dynamique basé sur la condition physique, l'endurance à travers le jeux, parcours et exercices de renforcement.	rythme modéré à soutenu	Réservé public adolescents
Training homme	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.	rythme modéré à soutenu	Réservé aux hommes tarif spécifique
Training collectif	Adapté pour les hommes et les femmes. travail d'endurance cardiorespiratoire et de renforcement musculaire sous forme d'ateliers individuels ou de cours collectifs.	Rythme soutenu	Pour abonnement hommes, cours collectifs et cartes
Cardio-dynamique	Cours mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Travail avec charge en endurance	rythme élevé	
CARDIO MOOVE	Cours qui combine : répétitions enchainements cardiorespiratoire et renforcement musculaire .peu de repos.	rythme soutenu	
Cardio boxe	Cours inspiré de la boxe. Enchainement de coups de poings et de pieds sur un rythme soutenu. Travail cardiorespiratoire et renforcement	Rythme soutenu	
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	

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	
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 payant
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	
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	
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	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