

NOS COURS

SAISON LAETITIA FORME 2021-2022

* Aucun niveau physique nécessaire

* Activité physique basse

* Activité physique moyenne

* Activité physique intense

ADO'S MOOVE (10-13 ANS & 14-17 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.

AFROFITNESS

Cours chorégraphié qui cible à la fois l'endurance, la mobilité et le renforcement musculaire, le tout sur un rythme afro.

BODY RING

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

Cours de renforcement sur trois groupes musculaires ciblés.

CARDIO BOXE

Cours inspiré de la boxe. Enchaînement de coups de poings et de pieds sur un rythme soutenu.

CARDIO RENFO.

Alternance d'exercices de cardio et de renforcement musculaire réalisés avec élastiques, haltères...

CARDIO HIIT - (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Exercices fractionnés de haute intensité en alternance avec des périodes de récupération. Le ratio entre les temps d'effort et de repos est généralement de 2 pour 1.

CROSS TRAINING

Entraînement intensif complet qui enchaîne exercice de cardio et renforcement musculaire avec un rythme soutenu.

FITNESS MAMAN

Cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps dédiées aux femmes enceintes ou post-accouchement. Accessibles aux femmes sans enfants également

FITNESS DANSE

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

GYM DÉTENTE

Cours doux de renforcement musculaire de l'ensemble du corps pour le maintien d'une bonne forme physique.

GYM SANTÉ

Mouvements doux et variés - Travail de coordination, de mémorisation, de latéralisation et d'équilibre parfait pour une reprise de l'activité physique. Des cours spécifiques existent pour certaines pathologies chroniques requérant un encadrement particulier (sclérose en plaque, diabète, obésité).

PILATES

Cours basé sur le maintien de la colonne vertébrale et le renforcement du corps en douceur. Travail des muscles en profondeur.

RENFO DOUX

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

RENFO DYNAMIQUE

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

STEP

Les pas de danse autour du Step sollicitent à la fois synchronisation, travail cardio-vasculaire et musculaire (cuisses, fesses, jambes).

STRETCHING

Cours basé sur les étirements musculaires qui vise l'assouplissement du corps, le travail sur la respiration et la détente.

TRAINING HOMMES

Cours 100% masculin mêlant circuit d'endurance et renforcement musculaire. Bonne alternative à la musculation.

