

CARDIO

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 10mn d'étirements et une relaxation. Accessible à tous les publics sans pathologie particulière. Le cours change une fois en milieu d'année.

CARDIO BOXE

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

CARDIO POWER

Faire travailler le corps dans son ensemble. Tonifie le corps. Vous développerez votre endurance et votre agilité.

CARDIO RENFO

Alternance d'exercices de cardio et de renforcement musculaire réalisés avec élastiques, haltères... Aucun niveau physique nécessaire.

FITNESS DANSE

Cours mélangeant chorégraphie de danse et pas de fitness. Chorégraphies rythmées et enchainées,

STEP

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

POSTURAL

BODY-ZEN

Inspirée de différentes gymnastiques (yoga, qi gong...), cette activité aide à renforcer et assouplir les muscles tout en se relaxant.

GYM POSTURALE

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

STRETCHING DOUX & ACTIF

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

Stretch actif est basé sur des exercices de stretching qui permettent d'améliorer souplesse articulaire et musculaire. Elle s'adresse à tous les publics (sauf pathologie lourde : épaules, hanches et genoux), par son côté "actif" elle a la particularité de mêler dans un seul cours des mouvements de types Yoga, Pilates, assouplissements et autres techniques douces. Sa pratique permet d'améliorer sa tonicité musculaire, de gagner en mobilité, de travailler son équilibre, sa respiration et sa posture globale. Un moment en musique de détente et d'efforts!

RENFORCEMENT

GAF - GUISSSES ABDOS FESSIERS

Cours de renforcement sur trois groupes musculaires ciblés.

FITNESS MAMAN

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

GYM DÉTENTE

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

RENFO DOUX & DYNAMIQUE

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

TRAINING HOMMES

Cours 100% masculin mêlant circuit d'endurance et renforcement musculaire.