

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE :



**Body Pump :** Méthode de renforcement musculaire. Cours avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps. Grâce au BODYPUMP et à sa formule THE REP EFFECT ( effet de répétition, jusqu'à 800 répétitions par cours), votre corps tout entier se transforme. Vous brûlez jusqu'à 600 calories par cours.



**Cx Worx :** Entraînement court (30 min), précis et efficace qui renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant prévenir des blessures.



**Grit strenght ( ou Force ) :** Ce cours vous poussera jusqu'à l'extrême. Cet entraînement de 30 minutes alterne les séquences d'efforts intenses avec des périodes de récupération et vous permettra d'être en super forme et de perdre du poids très rapidement.

**CAF :** Renforcement des cuisses des abdos et des fessiers

**Body Gym :** Renforcement musculaire général , complet , idéal pour modeler tous les muscles du corps. Il améliorera votre maintien et votre tonus musculaire.

**Cross Training :** Ce cours permet d'améliorer la condition physique, en combinant la musculation avec haltères et poids de corps, ainsi qu'un challenge cardiovasculaire. Cette méthode d'entraînement ludique et accessible à tous, est composée de plusieurs ateliers. Les objectifs sont multiples et changent régulièrement.

## CARDIOVASCULAIRE :



**Body combat :** Cours cardiovasculaire énergique qui s'inspire des arts martiaux ( Boxe, Karaté, Taekwondo, Tai Chi et Muay Thai ). Rythmé par une musique entraînante vous brûlez des calories et améliorez votre cardio avec des combinaisons de coup de poing et de pied.



**Sh'Bam :** La manière la plus fun de s'entraîner! Grâce à des mouvements simples ce programme est parfait pour quiconque aime danser aux rythmes des tubes les plus populaires. Vous allez améliorer votre condition physique, votre coordination et votre cardio tout en vous amusant.



**Body Attack:** Brûler 735 calories par séance, c'est un excellent entraînement cardio-vasculaire. Les mouvements aérobiques athlétiques vont augmenter votre endurance et votre résistance. Grâce aux exercices de stabilisation, vous allez adopter une meilleure posture et renforcer votre ceinture abdominale.



**Zumba:** Cours dansé, la zumba nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire.

**Bike :** C'est un cours de vélo d'intérieur basé sur le cyclisme de route. Vous roulez au rythme d'une musique stimulante, en contrôlant l'intensité de votre effort avec le cadran de résistance et la vitesse de pédalage. Vous améliorerez votre capacité cardio-vasculaire, tonifiez le bas du corps et brûlez un maximum de calories !!

**Step Cardio :** Cours cardio-vasculaire simple et intensif. Permet d'améliorer l'endurance et de renforcer vos cuisses et fessiers.

**Kuduro Fit:** Cours accessible à tous, basé sur les rythmes du kuduro, Il vous fera bouger sur des rythmes ensoleillés, et partager le plaisir de la danse.

## RENFORCEMENT ET BIEN-ETRE :



**Body Balance :** Association de méthode Yoga, Tai Chi et Pilates pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, les différents postures, les étirements et les relaxation, contribuent à créer un entraînement qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre

**Stretch :** Un cours d'étirement qui améliorera votre souplesse en étirant vos muscles, tendons et ligaments. Très accessible et conseillé.

**Pilates:** La méthode Pilates est une gymnastique douce qui va vous permettre le renforcement des muscles posturaux et profonds ainsi que la mobilisation colonne et bassin basé sur le contrôle du mouvement et la respiration.

**Yoga:** C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.