



25 intitulés proposés : cliquez sur un intitulé pour le découvrir

Body Barre

Body Sculpt

Body Zen

Cardio Fit

Cardio Step

Circuit Training

Cross Fit

Fitness

Gym Douce

Gym Équilibre

Gym Équilibre Seniors

Gym Modérée

Marche Nordique

Pilates

Pilates Flow

Piyolates

Relaxation

Sculpt & Sweat

Spécial Dos

Stretching

Fun Dance

Stretching Profond :

Strong HIIT

Aéro Rumba

Zumba

DESCRIPTIFS

Body Barre

Cours avec barre lestée à vocation 100% renforcement musculaire. Sculpte l'ensemble du corps à l'aide de chorégraphies et de musiques très variées.

Body Sculpt

Cours basé sur des séries d'exercices dynamiques pour renforcer et tonifier les principaux groupes musculaires, le tout sur une musique rythmée. Du petit matériel comme des haltères, bâtons, petits ballons, etc., peut être utilisé afin d'optimiser le travail cardio et le renforcement musculaire.

Body Zen

À mi-chemin entre la méthode Pilates et le Stretching, le body zen renforce en profondeur les principaux groupes musculaires en améliorant la souplesse et l'équilibre.

Cardio Fit

Cours développant les capacités cardio-respiratoires et la coordination à l'aide d'exercices simples sur une musique très dynamique.

Cardio Step

C'est le cours de fitness incontournable depuis 40 ans. À l'aide d'un step et de chorégraphies évolutives, il permet d'améliorer le système cardio-vasculaire, le tonus musculaire, la mémorisation et la coordination dans l'espace.

Circuit Training

Cours alternant des enchaînements cardio et de renforcement musculaire permettant de raffermir, d'affiner la silhouette et développer vos qualités physiques.

Les phases d'effort sont réalisées dans un laps de temps assez court. Ils sont espacés par quelques secondes de repos.

Cross Fit

Cours associant renforcement musculaire à dominante poids du corps et séquences à haute intensité cardio.

Fitness

Le cours se déroule en musique avec ou sans matériel. Le début de séance se fait debout avec une montée en cardio modérée (mobilité et coordination avec renforcement musculaire des bras, jambes, dos et buste). Puis passage au sol avec renforcement des fessiers, abdominaux et dos. Étirements en fin de séance.

Gym Douce

La gym douce se concentre sur des mouvements et des activités qui préservent la santé articulaire, améliorent la souplesse, renforcent les muscles en douceur et favorisent la relaxation.

Gym Équilibre

La gym équilibre est une activité physique axée sur le renforcement et l'amélioration de l'équilibre. Cette pratique met l'accent sur les exercices visant à renforcer les muscles stabilisateurs, à améliorer la coordination et à favoriser la stabilité globale du corps.

Gym Équilibre Seniors

La gym équilibre seniors utilise des exercices sollicitant la mobilité des personnes âgées. L'objectif est de travailler l'équilibre, la motricité et la coordination des seniors à l'aide de la gym.

Gym Modérée

La gym modérée est une forme d'exercice physique qui implique des mouvements plus intenses que la gym douce, mais qui reste à un niveau intermédiaire. Elle vise à améliorer la condition physique globale, à renforcer les muscles et à brûler des calories, tout en limitant les risques de blessures.



Marche Nordique

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Pilates

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture, en portant une attention particulière au rythme de la respiration. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Les muscles de la posture sont fortement sollicités.

Pilates Flow

Le mouvement circule au rythme de la respiration. C'est un cours hybride qui reprend les fondamentaux du Pilates, du Yoga et de la Barre au Sol. On enchaîne les mouvements les plus efficaces de ces 3 disciplines. C'est pourquoi le Pilates Flow est un sport complet

Piyolates

Le cours est la combinaison de deux techniques : le Pilates et le Yoga.

Le yoga travaille la posture à l'aide des étirements, le Pilates la position de la colonne vertébrale et du bassin. On associe un mouvement du Yoga avec un mouvement du Pilates.

Relaxation

Adapté à tous, ce cours est fait pour se détendre en profondeur et pour remobiliser, revitaliser, des zones du corps qui auraient été "endormies" à la suite de traumatismes ou par manque de sollicitation. Il est fait pour découvrir l'organisation osseuse, musculaire, posturale, la mieux adaptée à notre quotidien ceci grâce à différentes techniques : Eutonnie, Ehrenfried, Mézières, Thérèse Bertherat et Feldenkrais.

Pas de visée cardio.

Sculpt & Sweat

Cours combinant cardio et renforcement musculaire.

Spécial Dos

Exercices spécifiquement conçus pour renforcer et préserver la santé du dos. Ce cours aide à prévenir les maux de dos, améliore la posture, renforce les muscles du dos et favorise la mobilité de la colonne vertébrale.

Stretching

Le stretching est une pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Une séance de stretching permet de détendre les muscles qui ont été sollicités par un exercice physique. Cela permet de prévenir les blessures et de calmer les éventuelles douleurs articulaires. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation.

Fun Dance

C'est un cours ludique et dynamique où chaque musique incarne un style différent. L'objectif : bouger, transpirer et se faire plaisir sur la musique, sans se prendre au sérieux !

Stretching Profond :

C'est un cours combinant étirements profonds, respiration et relâchement inspirés du yin yoga et de la sophrologie, pour gagner en souplesse et en sérénité.

Strong HIIT

Cours combinant renforcement musculaire et High Intensity Interval Training. L'objectif est de gagner en force et endurance musculaire tout en améliorant la capacité cardiovasculaire. Les efforts sont courts et intenses avec des séquences de récupération actives.

Aéro Rumba

C'est un cours cardio-danse inspiré de la rumba latine : des pas de danse rythmés avec des mouvements de fitness. On brûle les calories de façon ludique, motivante et entraînante !

Zumba

Activité qui combine fitness, cardio et danse latine. Les chorégraphies mélangent des mouvements de fitness et de danse pour tonifier le corps en entier. Développement de la coordination, de l'équilibre et du sens du rythme pour reproduire les pas de danse.