

FITNESS

Aéro dance

Ce cours permet de combiner la danse et l'aérobic. Il favorise l'endurance cardio vasculaire, fait travailler la mémoire pour l'enchaînement de blocs. Il n'y a pas d'impacts avec les sauts. Et au final, il permet une belle dépense énergétique dans la bonne humeur.

Abdos fessiers

Le travail est axé principalement sur le bas du corps. Vous alternez ces exercices au sol et debout, pour faire travailler les muscles des abdominaux, des cuisses et des fessiers, avec ou sans accessoires. Les cours peuvent être pratiqués sous forme de circuit * ou avec la méthode Tabata**.

Body sculpt

Afin de faire travailler le muscle en profondeur et d'optimiser l'efficacité des mouvements, le Body Sculpt se pratique habituellement avec des accessoires : élastiques, haltères, barres lestés, lest de cheville. Il intègre des phases de travail cardio et de renforcement musculaire.

Le travail musculaire s'avère par exemple beaucoup plus intense lorsque les jambes sont entravées par un élastique, notamment au niveau des fessiers. En fonction du niveau de chacun, l'activité peut aussi se pratiquer sans accessoire.

Vous alternez ces exercices au sol et debout, pour faire travailler les muscles des abdominaux, des cuisses et des fessiers.

Les cours peuvent être pratiqués sous forme de circuit * ou avec la méthode Tabata**.

*Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

**Tabata : C'est un entraînement fractionné de haute intensité accessible à toutes et tous, évolutif et adapté en fonction de la forme physique.

STEP

Grâce à une marche, (aussi appelée "plateforme de step" ou encore "stepper"), on effectue une série de mouvements qui font travailler l'ensemble du corps en musique.

Alliant cardio et renforcement musculaire, qui permet un travail efficace.

Pilates

La méthode Pilates est pratiquée debout et au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Zumba

La Zumba est un cours dansé sur des rythmes latinos et musique du monde, destiné à développer son équilibre et à coordonner ses mouvements. Toutes les parties du corps sont sollicitées. Ce concept permet de se dépenser tout en s'amusant sur des rythmes latinos, dans une ambiance décontractée et dynamique.