

Descriptif des cours collectifs Fitness

Cours de renforcement musculaire :

Abdos Fessiers : Raffermissement des cuisses, abdos et fessiers

Body Sculpt : Tonification de tout le corps

Body Barre : Tonification générale à l'aide d'une barre et de poids (Utilisation des exercices de musculation)

Cours de renforcement musculaire et cardio vasculaire :

Interval Training : Alternance de tonification générale et de travail cardio vasculaire

Cours Fitness chorégraphiques :

Step : Travail cardio vasculaire en endurance, marche sur laquelle on monte et on descend pour un travail de coordination et de mémorisation

2 niveaux : débutant évolutif sur l'année et intermédiaire

Lia : Travail cardio vasculaire, aérobic chorégraphique évoluant dans l'espace.

2 niveaux: débutant évolutif sur l'année et intermédiaire

Zumba: Travail cardio vasculaire sur des rythmes variés latins, swing, hip hop...

Cours doux :

Pilates : Maintient des muscles profonds, amélioration de la posture, travail en douceur basé sur la respiration

Stretching : Etirements de tous les groupes musculaires, enlever toutes les tensions de la vie quotidienne, enlever les courbatures, éviter les blessures, améliorer sa souplesse.

Yoga: Améliorer sa souplesse, son équilibre, recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cours anti stress ...

Tous les cours sont animés en musique dans une ambiance agréable :-)
Aucune prise de masse en cours collectif !