

Activités Fitness

LE STRETCH (45 mn) :

Le Stretch associe des exercices de yoga de tai chi et de pilâtes pour acquérir force et flexibilité, et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF): LA BASE DU FITNESS (45 mn) :

C'est une discipline qui regroupe divers exercices ciblés : on entraîne de façon spécifique et en profondeur les muscles abdominaux (ventre et taille), les jambes (cuisses et mollets) et les fessiers (fessiers, hanches et lombaires).

Cette activité convient particulièrement aux personnes qui souhaitent perdre de la masse grasseuse dans la région médiane du corps.

FIT'N FORM (45 mn) :

C'est un cours complet également dans le même style que le Cuisse Abdos Fessiers, à la différence que nous travaillons sur la totalité du corps. Nous ajoutons donc les membres supérieurs (biceps, triceps, épaules, dos...)

STEP (45 mn) :

C'est une discipline très intéressante au niveau de l'amélioration de la coordination, de l'endurance aérobie, du travail musculaire des membres inférieurs (fessiers, ischios jambiers, quadriceps..) et supérieurs (bras..).

C'est une activité qui «brûle» beaucoup de calories.

Le but d'un cours de step est de se déplacer en faisant des pas de marche sur le plateau et autour de celui-ci.

L'exercice de base consiste à monter et à descendre du plateau horizontal en suivant un rythme musical bien spécifique et en enchaînant divers mouvements, simultanément.

BODY PUMP (45 mn) : Venez-vous Sculpter en toute sécurité

Le BODYPUMP™ est un cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie votre corps rapidement ! Venez brûler plus de 600 calories par cours dont un maximum de graisse.

En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

Souvent connu sous le nom de «Pump» par les habitués, le BODYPUMP est la méthode de renforcement musculaire la plus rapide, car tous vos muscles sont sollicités à chaque mouvement.

Avec de nouvelles musiques et une nouvelle chorégraphie tous les trimestres ainsi que des instructeurs hautement qualifiés, tirez tous les bénéfices de «l'effet de groupe» pour obtenir les résultats que vous souhaitez.

LE BODYATTACK (45 mn) :

Le BODYATTACK est l'entraînement cardio par excellence. Inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'intervalle training sont combinés des mouvements aérobie, athlétiques, des exercices de renforcement et de stabilisation. Le BODYATTACK = se mettre en forme et le rester.

LE CROSS TRAINER ! (45 mn) :

Tout d'abord, le cross trainer est un sport qui développe 10 qualités physiques :

L'agilité, l'équilibre, la vitesse, la puissance, la précision, la résistance, la flexibilité, la coordination, la force, et le cardio.

L'objectif du cross trainer est de se forger une condition physique générale, de se dessiner et tonifier le corps.

Des ateliers différents sont mis en place chaque semaine pour venir diversifier les exercices au maximum.

On vous attend pour venir vous surpassez avec nous.

LA ZUMBA (45 mn) :

Grâce à des mouvements simples mais terriblement tendance, Zumba™ est le programme parfait pour quiconque cherchant à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui, même si danser n'est pas naturel pour lui.

Les tubes les plus populaires, la Dance Music la plus entendue dans les meilleures discothèques du monde entier, les remix de grands classiques et des rythmes latino modernisés, la Zumba™ est la manière la plus fun et sociable de s'entraîner. Chaque édition de la Zumba™ est vibrante, unique et variée - comme pour tous les autres programmes Les Mills, une nouvelle chorégraphie est créée et produite chaque 3 mois avec son lot de nouvelles séquences et nouvelles musiques.

BLUE BALL (45 mn) :

Cours collectif de mise en condition physique utilisant 4 ballons de taille différentes. Le Blueball vous permet de développer ou d'améliorer les capacités physiques comme l'équilibre, la souplesse, la coordination,... en gardant constamment à l'esprit le plaisir de pratiquer et le respect de votre intégrité physique. Les 4 ballons rythment le cours et permettent un travail complet du corps et un « relâchement » de l'esprit.

Blueball, un jeu d'enfants réservé aux grands !

intensités

